جلالة الملكة

واحدة قويّة مستقلّة

الطبعة الأولى

1441 هـ / 2020 م

اسم الكتـــــاب: جلالة الملكة

المـــؤلـــــــف: أسماء دقماق

موضوع الكتاب: تنمية ذاتية

المراجعة اللغوية: عبدالقادر أمين

عدد الصفحات: 192 صفحة

عدد المـــلازم: 12 ملزمة

مقاس الكتـاب: 14 x 21

عدد الطبعـات: الطبعة الأولى

رقــم الإيـــداع: 25372/ 2019

الترقيم الدولي: 2 - 785 - 278 - 977 - 978 ISBN:

التوزيع والنشر:

القاهرة - جمهورية مصر العربية

هاتف: 01012355714 - 01152806533

E-mail: elbasheer.marketing@gmail.com

elbasheernashr@gmail.com

دار البشير للثقافة والعلوم

أسماء دقماق

جلالة الملكة

واحدة قويّة مستقلّة

دار البشير
للثقافة والعلوم

الإهداء

لكلّ واحدة بتسعى جاهدة علشان تبقى النّهارده أقوى
من امبارح، وبكره أقوى من النّهارده!

من غير مقدمات

أنا عارفه إنّ المقدّمة في أيّ كتاب في الغالب بتكون أسخف جزء فيه، وفي الغالب محدّش بيقراها، علشان كده قرّرت ما اكتبش مقدّمة، لكن هقولّك في الصفحة دي الكتاب ده فيه إيه! الكتاب ده مقسّم لجزئين:

الجزء الأوّل جزء أبيض جوّاه نقطة سوداء لأنّي بحكيلك فيه عن رأيي في مصطلح المرأة القوية المستقلة، وتعريفي ليه من وجهة نظري، ومين هيّ جلالة الملكة؟ وبحكيلك عن مبدأ جديد اتعلّمته وبقى من أهمّ المبادئ في حياتي لأنه بيزوّد إحساسي بالقوة والاستقلالية. وهتلاقي فيه اختبار القوة اللّي هيبيّنلك القوة اللّي جوّاكِ، والحاجات اللّي بتميّز جلالة الملكة، وازّاي تبقي زيّها، وكمان الأخطاء الشائعة واللّي بتعتبر خرافات عن شخصية المرأة القوية المستقلّة. أمّا الجزء التّاني هو الجزء الأسود اللّي جوّاه نقطة بيضا لأنّي بحكيلك فيها عن العادات اللّي بتضعف جلالة الملكة، والحاجات اللّي مش بتعملها لأنّها قوية ومستقلة، وشوية آراء ملهمة تساعدك في وقت الأزمات. والحقيقة

إنّي قصدت أخلط بين الكلام المحفّز والكلام المحبط في كلّ جزء علشان أوصّلك إنّ مفيش حاجة كاملة، مفيش حاجة كلّها حلوة أو كلّها وحشة، كلّ حاجة في حياتنا ليها عيوبها وليها ميزاتها. كمان كلّ الكلام اللّي كتبته في الكتاب ده بيعبّر عن وجهة نظري الشخصية اللّي ممكن تعجبك وممكن متعجبكيش، تناسب شخصيتك أو متناسبهاش، بسّ الأكيد إنّك هتكتشفي حاجة جديدة عن نفسك هتساعدك تعيشي حياتك وكأنّك جلالة الملكة.

اقري الكتاب وجاوبي على الأسئلة اللّي فيه، ولو احتجتِ أيّ توضيح ابعتيلي أسئلتك واستفساراتك على صفحتي على الفيسبوك:

fb.me /AsmaDokmak

m.me /AsmaDokmak

ولو معندكيش أسئلة أو استفسارات ابعتيلي رأيك في الكتاب، وتابعيِني علشان مايفوتكيش أي جديد!

الجـزء الأوّل

جلالة الملكة «سترونج اندبندانت»

امرأة قويّة مستقلة Strong independent woman!
سمعتي المصطلح ده كتير، مش كده؟

أنا كمان سمعته، وزهقت منه، وخصوصًا من اللّي بيستخدمه في غير وضعه الصّحيح، بمناسبة ومن غير مناسبة، ومن اللّي بيستغلّه أسوأ استغلال، سواء لأغراض شخصية زيّ الشّهرة مثلًا، أو لأسباب تانية ماهاش دعوة بمصلحة المرأة، وبناء شخصية البنت بشكل صحّي وسليم. للأسف المُعتقد السائد بين الناس إنّ المرأة المستقلّة القوية لازم تكون قادرة تعمل نفس اللّي بيعمله الرّاجل، وده في رأيي من ضمن الأسباب اللّي عاملة لَبْس وسوء فهم للمعنى الحقيقي ورا المصطلح ده، كونك واحدة قويّة ومستقلة ده مش معناه إنّك ترجعي البيت في الوقت اللّي انتِ عايزاه أو تمشّي كلّمتك على خطيبك أو جوزك، وتعملي راسك براسه في كلّ حاجة وحاجات تانية أنا شايفاها سطحيّة جدًّا بتخلّي البنات فاكره إنّها كده بقت مستقلة وقوية.

في بنات كمان بتعتقد إنّ معنى إنّها تكون مستقلّة هو إنّ يبقى عندها وظيفتها وفلوسها وممتلكاتها الخاصة علشان ما تحتاجش لحد، وخصوصًا لراجل، لكن في الحقيقة إنّ مش ده بسّ معنى المرأة المستقلة ده جزء صغيّر منه، الجزء الأكبر بيكمن في شخصيتك وإحساسك بنفسك، وده اللّي خلّاني أكتبلك الكتاب ده، أنا دايمًا بشوف نفسي بنت قويّة ومستقلة من قبل ما اشتغل واكون مستقلّة ماديًّا ومن غير ما يبقى عندي كلّ اللّي نفسي فيه، ومن كتر زهقي من مصطلح المرأة القوية المستقلة قرّرت أبدّله بمصطلح تاني يعبر عن رأيي الشّخصي في المعنى الحقيقي اللّي عيشته بنفسي، المصطلح ده هو جلالة الملكة!

جلالة الملكة المُسيطرة على نفسها وأفكارها ومسئولة عن تصرفاتها وأفعالها، القادرة تحقق كلّ أهدافها، وتواجه مشاكلها بكلّ ثقة وتتغلّب على الحاجات اللّي مُمكن تضعفها. المعنى الحقيقي في نظري لأنّك تكوني جلالة الملكة (شخصيّة مستقلّة وقويّة) هو إنّك تكون «انتِ» بشدّة، وبكلّ صدق وشجاعة، تكوني نفسك بكلّ ثقة، تفرضي وجودك في العالم بتاعك، وتحبّي نفسك زي ما هيّ بعيوبها وميزاتها؛ لأنّ ده هيجبر اللّي يعرفك على احترامك زي ما انتِ واللّي مش هيحبّك على طبيعتك هيبعد عنك وده المطلوب. بالظبط زي الملكة اللّي بتحكم مملكة كبيرة، مفيش ملكة بتشوف الناس اللّي حواليها عايزينها تبقى ازّاي وتسمع كلامهم! الملكة خصوصًا المحبوبة واللّي بيحترمها كلّ الناس هي اللّي بتفرض شخصيتها على اللّي حواليها.

معنى إنّك تكوني جلالة الملكة إنّك تحبّي اللّي تحبّيه بغضّ النّظر عن الناس حطّينه في خانة إيه! زي خانة (رجالي واللّا حريمي) سواء كان طريقة لبس، مجال دراسة، ممارسة رياضة معيّنة، نوع فنّ معين، ستايل بيت أو عربية، أو خانة (المفروض والمشْ مفروض) زيّ نوع شخصية الإنسان اللّي هتتجوّزيه، مستوى المكان اللّي هتعيشي فيه، عايزه تشتغلي واللّا لأ، عايزه تبقي ستّ بيت واللّا لأ، عايزه تخلّفي طفل واحد واللّا أكتر، تلبسيع الموضة واللّا لأ، تخسّي واللّا تتخني، وحاجات تانية كتير انتِ الوحيدة اللّي ليكِ الحقّ في اختيارها محدّش يختارها لك.

معنى إنّك تكوني جلالة الملكة إنّك ما تقبليش أقلّ من اللّي تستحقيه بغضّ النظر عن هيتقال عليكِ إيه! ترفضي تعتذري عن عيوب شخصيتك وتحبّي نفسك أكتر من أيّ حدّ تاني، وما تجيش على نفسك علشان حدّ، وتحترمي نفسك وتقدّريها، وتحافظي على كرامتك وما تسمحيش لحدّ يتعوّد عليكِ ويهزّر معاكِ من غير حدود، حتّى لو اتقال عليكِ مغرورة وحاسّة بنفسك زيادة.

معنى إنّك تكوني جلالة الملكة إنّ يكون عندك أحلامك الخاصّة، مش أحلام حدّ عايزك تحقّقيها لأنّه شايف إنّها مناسبة ليكِ، أو لأنّه فشل في تحقيقها بنفسه، إنّك تطلبي اللّي انتِ عايزاه من غير كسوف، وإنّك تعبري عن مشاعرك سواء السلبية أو الإيجابية بالشكل اللّي يعجبك، إنّك تقولي لأ بكلّ ثقة للحاجة اللّي متعجبكيش، لعلاقة انتِ مش عايزاها، لحد بيفرض نفسه عليكِ، لحدّ انتِ مش مرتحاله، إنّك تحطي حدود لكلّ علاقة

في حياتك الشّخصية أو العمليّة، سواء مع أهلك، زمايلك في الشّغل أو الدراسة، خطيبك أو جوزك، أولادك، أصدقائك أو جيرانك.

معنى إنّك تكوني جلالة الملكة إنّ يكون ليكِ آرائك الخاصّة المبنيّة على معتقداتك انتِ مش المبنية على آراء الناس اللّي حواليكِ، إنّك تكوني شخصيّة قيادية مش تابعة لحدّ، إنّك تبقي عارفة نفسك كويس ومؤمنة بيها، عارفة مواطن قوّتك ونقاط ضعفك ومتقبّلاهم تمامًا، إنّك تبقي متأكّدة إنّ مفيش حدّ شبهك، وإنّك فريدة من نوعك، إنّك تعيشي حياتك بالطريقة اللّي تناسبك انتِ، وتليق على شخصيتك، إنّك تبقي صادقة مع نفسك ومع الناس مش متصنّعة علشان ترضيهم، أو تنالي إعجابهم.

معنى إنّك تكوني جلالة الملكة إنّ يكون عندك الشجاعة والجرأة الكافية اللّي تخلّيكِ تعترفي بأخطائك وتعتذري، إنّ يكون عندك الشّجاعة اللّي تواجهي بيها اللّي يزعّلك أو يضايقك أو يخزلك، إنّك ترجعي تقفي تاني على رجليكِ بعد ما تقعي أو تخسري أو تتجرحي، إنّك تكوني الدعم اللّي تحتاجيه في الأوقات الصعبة.

لو انتِ شايفة نفسك جلالة الملكة بجدّ مش هقولّك خلاص ما تكمليش الكتاب ده بالعكس دي فرصة تقابلي حدّ شبهك بيتكلّم بالنيابة عنك، وبيشاركك نفس أفكارك، وأكيد برضه هتلاقي حاجات مختلفة هتفيدك. أمّا لو عمرك ما حسّيتِ إنّك جلالة الملكة فجاتلك الفرصة تعرفي إزّاي تكوني.

«لا يمكنني التّفكير في أيّ تمثيل أفضل للجَمال من امرأة لا تخاف أنْ تكون نفسها».

إيما ستون – ممثلة أمريكية

مبدأ جديد!

من ١٠ سنين كنت البنت المصرية العادية اللّي معندهاش أهداف محددة، مش عارفة هتعمل إيه بالظبط بعد ما تتخرّج من الجامعة، صحيح ماكنتش متلهّفة على فكرة الجواز، وماكنتش عايزه أقعد في البيت وخلاص بسّ برضه ماكانش عندي رؤية واضحة عن مستقبلي. بتوتّر لمّا بتعرّض لأي تغيير في حياتي حتّى ولو بسيط، بخاف لمّا بدخل تجربة جديدة، بتردّد قبل ما آخد أيّ قرار مهْما كانت تفاهته، آراء الناس كانت بتهمّني جدًّا وبتأثّر على مواقفي وقراراتي، بفكّر في كلّ حاجة بشكل مُفرط لحدّ ما يجيلي صداع وبقعد أحطّ سيناريوهات فاشلة علشان ما اتصدمش، كنت مثاليّة جدًّا مش ببدأ في حاجة غير لمّا أكون متأكّدة إنّي هنجح فيها وبتفوّق، وفي الغالب ده كان بيخلّيني ما ابدأش ولا آخد أيّ مخاطرة، مش بنسى أخطائي أبدًا مهما كانت صغيرة، ومش بسامح نفسي عليها، وبفضل ألومها طول الوقت، كلّ ده وحاجات تانية كتير بتعيشها البنت لحدّ ما تحسّ إنّها محتاجة تتغيّر. لمّا قريت كتاب

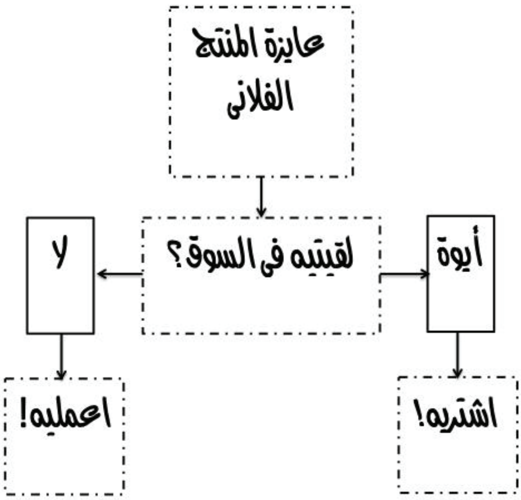
اسمه Goals: How to get everything you want faster than you ever thought possible! للكاتب Brian Tracy، الكتاب ده حرفيًّا غيّر حياتي لأنّه فتّح عينيا على حاجات أنا عمري ما كنت بفكّر فيها، حسّيت إنّه فتح باب معرفة جديد جوّه عقلي، والحقيقة إنّ كلّ ما بتمرّ السنين بكتشف إنّه لحدّ دلوقتِ بيغيّرني للأحسن.

الكتاب ده لمس جوّايا حاجة اتعلّمتها من مامتي، بسّ مكنتش واخدة بالي إنّها مهمّة قوي كده، أو إنّها أعمق بكتير من اللّي كنت متخيّلاه، من وانا صغيرة كنت لمّا بنزل أشتري لبس وما الاقيش اللّي أنا عايزاه كنت بدور على النتّ على صور للّبس اللّي في دماغي، وانزل مع ماما أشتري قماش زيّه أو شبهه، ونقعد سوا نعمله وكان أصحابي بينبهروا بيه، ويسألوني جايباه منين، وبستغربوا جدًّا لمّا اقولهم إنّ مامتي هيّ اللّي عاملاه، ولمّا كبرت شوية بقيت أنا اللّي بعمل بإيدي الحاجات اللّي مش لقياها في محلّات اللبس أو ممكن اللّي بلاقيها بسّ بتبقى غالية.

لمّا قريت كتاب Goals اتعلّمت منه إنّي أقدر اعمل اللّي انا عايزاه لنفسي مادام عندي الرّغبة الملحة فيه، ومش لازم يكون اللّي عايزاه ده حاجة ماديّة، بالعكس الكتاب كان مركّز على العقلية أكتر لأن الكاتب مؤمن إنّ عقلية الإنسان هي اللّي بتوصّله لحقيق كلّ أهدافه سواء صغيرة أو كبيرة، وسواء على المدى القريب أو البعيد، فالموضوع اتطوّر معايا من مجرّد إنّي أعمل هدومي لإني أغيّر شخصيتي للأحسن، فاقتنعت تمامًا إنّ لو فيه عيب أو نقطة ضعف

في شخصيتي أو عادة سيئة في حياتي أو مُعتقد أو مشاعر سلبية جوّايا؛ لازم اشتغل عليه بنفسي الأوّل، ولو في فشلت أبقى ألجأ لحدّ يساعدني، والحقيقة إنّي نادرًا ما فشلت في ده مش لأنّ عندي قوى خارقة، أو لأنّي محصلتش قبل كده؛ لأ! السبب بكلّ بساطة إنّي كنت عايزه اتغيّر للأحسن.

ده كمان خلق جوّايا مبدأ وفكرة إنّي أكون إنسانة منتجة أكتر من كوني مستهلكة أيًّا كان اللّي بدور عليه علشان اشتريه وملاقيتوش لازم أحاول الأوّل أعمله أو أوجده، قدرت كان بها وإحساس الإنجاز لا يوصف الحقيقة، مقدرتش خلاص أدوّر على البديل، أو أكبّر دماغي بسّ وقتها بحسّ إنّي عملت اللّي عليا.



المبدأ ده تقريبًا ممكن تطبيقه على جوانب كتير في حياتنا، أغلب المشاريع الصغيرة اللّي بيقوم بيها رواد الأعمال بيطبقوا القاعدة دي، حتّى لو مش قاصدين، لمّا بيجيلهم فكرة منتج مش موجود في السوق وبينفّذوها، أه لمّا بيدوّروا على حلّ لمشكلة موجودة ومحدّش قدّم لها حلّ قبل كده. ومش بسّ المنتجات حتّى الأفكار الحرّة الثورية بتقوم على نفس المبدأ، الثوريّين اللّي بيبحثوا عن الحرية ومش لاقينها بيثوروا سعيًا للحصول عليها، الماهاتما غاندي قال «كنِ التّغيير الذي تريد أن تراه في العالم».

علشان كده كتبتِ الكتاب ده واللّي قبله، كتبت نوع الكتب اللّي أحب أقراها وأحبّ أرشحها لغيري، كتبت الكتاب ده بالذّات لأنّي بدوّر على كتاب بيعبّر عن نفس وجهة نظري في المرأة القوية المستقلة، وبيعلّم البنات الصّفات اللّي بتميزها، وبيعرّفهم الحاجات اللّي بتضعف شخصيتهم، وبيوصّلهم إنّ كلّ بنت قادرة تكون جلالة الملكة!

«المرأة دائرة كاملة..
في داخلها القوّة التي تخلق وترعى وتغيّر»

ديان ماريشايلد

عايزة تبقي
جلالة الملكة؟

«السّؤال ليس مَن سيسمح لي؛ بل مَن سيوقفني؟»

أين راند.. كاتبة وفيلسوفة روسية- أمريكية

بما إنّك بتقري الجزء ده من الكتاب، فدَه معناه إنّك عايزه تبقي جلالة الملكة، علشان كده هقولّك خبرين واحد كويّس وواحد مش كويّس قوي: الأوّل إنّك هتبقي اللّي انتِ عايزاه، طريق الألف ميل بيبدأ بخطوة وانتِ اخترتِ تبدئي، يعني أخدتِ الخطوة الأولى والأهمّ، ومادام عندك الرغبة يبقى هتحقّقي اللّي انتِ عايزاه. والتّاني إنّ بالرّغم إنّك أخدتِ أهمّ خطوة إلّا إنّها أسهل خطوة في الطريق، علشان تبقي جلالة الملكة دي حاجة مش سهلة، خصوصًا لو أوّل مرّة تحسّي إنّك عايزه تبقي كده، ولو عمرك ما حسّيتِ إنّك قادرة تبقي كده أو بمعنى تاني ما نشأتيش على كده، وخصوصًا لأنّ العقبات اللّي هتواجهك هتكون من برّه (الناس اللّي حواليكِ) ومن جوّاكِ انتِ، وفي الحالتين

لازم تتعبي شوية علشان توصلي للّي انتِ عايزاه، وانا متأكدة إنّك قدّها وقدود. أنا أوعدك مع آخر جملة في الكتاب ده هتكوني غيرتِ رأيك في نفسك، وهتتأكّدي إنّك قادرة تكوني جلالة الملكة.

طول عمري بشوف نفسي بنت مستقلّة، مش محتاجة مساعدة من حدّ علشان أعمل أيّ حاجة في حياتي والفضل في ده يرجع لأمّي اللّي ربتني على كده، ولأنّي كنت البنت الكبيرة والوحيدة فكانت بتحاول على قد ما تقدر تبني جوّايا الشخصية المستقلة القويّة، اللّي بقيت عليها. لو في حاجة أنا أو الكتاب ده عايزين نثبتهالك فهي إنّك لمّا تآمني بنفسك الناس هتؤمن بيكِ، ولمّا تبني شخصيتك القوية المستقلة بإيدك الناس هتنحني ليكِ احترامًا وتقديرًا.

اختبار القوة!

«لدينا جميعًا مخزون احتياطي غير متوقّع من القوّة يظهر عندما تضعنا الحياة في الاختبار».

إيزابيل الليندي.. كاتبة من تشيلي

كم مرّة شكّيتِ في قوتك، أو إنّك قويّة من الأساس؟ أنا متأكدة إنّ ده حصلّك أكتر من مرّة، مفيش داعي أبدًا تتكسفي من كده، ولا تنكري إنّه حصل، كلّنا بيجيلنا وقت نحسّ فيه بالضعف، وإنّنا مش أقوياء كفاية أو بنقلق ومش حاسّين بالأمان، لكنْ مع الحقيقة إنّ كلّ واحدة فينا جوّاها نوع من القوى اللّي مش بتظهر غير في أوقات معيّنة، لدرجة إنّها بتفاجئنا إنّها موجودة من الأساس. وأحيانًا بنحتاج اللّي يصحّينا ويفوّقنا ويثبتلنا إنّ القوّة اللّي جوّانا دي موجودة فعلًا، وإنّها أكبر من تصوّرنا، واللّي بيعمل ده مُمكن يكون حدّ قريّب منّنا ويعرفنا كويس، أو موقف بيختبر قوّتنا فينا أو حتّى كتاب نقراه.

«الطريقة الأكثر شيوعًا لتخلّي الناس عن قوّتهم هي التفكير في أنّهم ليس لديهم أيّ شيء»

أليس ووكر.. روائية وشاعرة أمريكية

تلخيص مبدأ المرأة القويّة المستقلة في صورة واحدة وهي المساواة المبالغ فيها بين الرجل والمرأة في كلّ حاجة، والمقارنة المبالَغ فيها بينهم، الحقيقة بيهدر قيمة المرأة في نظري لأنّ المرأة مابتكونش قوية ومستقلة بجدّ غير لمّا بتعيش على حقيقتها وطبيعتها، واللّي هي كونها امرأة في المقام الأوّل. ده حتّى المساواة بين المرأة والمرأة صعب تتحقّق لأنّ كلّ بنت/ ستّ ليها شخصيتها المستقلة وقدراتها اللّي بتميزها ونقاط قوتها اللّي ما حدّش شبهها فيها لأنّ كلّ بنت/ ستّ فريدة من نوعها. وبناء على الاختلاف ده عايزه أأكد لك إنّك قوية وانتِ مش حاسّة، لأنّك أنثى، وقوتك مش شبه قوّة صاحبتك أو أختك أو مامتك، أو أيّ واحدة تعرفيها واختبار القوة اللّي جاي ده هيأكّدلك كلامي أكتر.

م	قطة	غزالة	باندا	زرافة
١.	بتحبي السلطة	متحمسة	مرهفة المشاعر	بتحبي الإرشادات
٢.	تتحملي المسئولية	بتخاطري	مخلصة – وفية	دقيقة
٣.	مُحددة	حالمة	هادية على طول	ثابتة على مبدئك
٤.	مُبادرة – مِقدامة	لبقة	بتحبي الروتين	يسهل توقعك
٥.	تنافسية	مُؤَسسة	تكرهي التغيير	شخصية عملية
٦.	حلّالة مشاكل	تتمتعي بشعبية	معطاءة	شخصية واقعية
٧.	شخصية إنتاجية	محبوبة	تتجنبي المواجهات	ضميرك صاحي
٨.	جريئة – شجاعة	بتحبي التنوع	متعاطفة – ودودة	مثالية
٩.	صانعة قرار	شخصية عفوية	راعية	مهتمة بالتفاصيل
١٠.	مُثابرة – مُصرة	مُلهمة	صانعة سلام	شخصية تحليلية
المجموع:				

لكلّ صفّ في الجدول اللّي فوق ده، قيّمي كلّ كلمة على حسب هي بتوصفك ازّاي! يعني أكتر كلمة بتوصفك اكتبي قدّامها (٤)، وتاني أكتر كلمة بتوصفك اكتبي قدّامها (٣)، وهكذا. أو رتّبيهم من الأقل للأعلى؛ يعني أقلّ كلمة بتوصفك فيهم أو مش شبهك خالص اكتبي قدّامها (١)، المهمّ إنّ كلّ سطر يتكتب فيه الأرقام من ١ لـ ٤ من غير تكرار، أنا مثلًا لو قيّمت أوّل صفّ هيكون شكله كده:

١	بتحبي السلطة	٤	متحمسة	٢	مرهفة المشاعر	٣	بتحبي الإرشادات	١

المفروض إنّ الأربع عواميد بيمثّلوا شخصيتك بشكل عام، أو بمعنى تاني إنتِ تركيبة من الأربع أنواع اللّي على قمّة العواميد دي، لكن العمود اللّي فيه أوّل أعلى مجموع بيمثّل نوع شخصيتك المُسيطرة أو الظاهرة على طول في أفعالك، والعمود اللّي فيه تاني أعلى مجموع بيمثّل نوع شخصيتك شبه المُسيطرة، اللّي بتظهر من وقت للتّاني، يعني أوّل عمودين بيظهروا لك أدقّ صورة عن ميولك ونقاط ضعفك ومواطن قوتك الطبيعية وردّ فعلك الطبيعي في أغلب المواقف اللّي ممكن تتعرّضي لها، أمّا العمودين التّانيين فبيمثلوا شخصيتك في أوقات تانية، بسّ مش هي الغالبة، واختيار الحيوانات اللّي بتمثل كلّ نوع ده علشان يبقى سهل عليكِ فهْم وتذكّر نوع الشخصية مش أكتر.

القطة: شخصية قيادية، في الغالب بتكون الريّس في الشغل أو في الشّلة، أو على الأقلّ مقتنعة إنّ ده دورها، لأنّها شخصية حاسمة، عندها

قوّة ملاحظة، مش مُستمعة جيدة، بتحبّ تحلّ المشاكل، تبحث عن المغامرة والفرص الجديدة، واثقة جدًّا من نفسها وبتتحمّل المسئولية، وهي اللّي بتتطوّع للقيادة من نفسها، لكن لسوء الحظّ لو ماتعلّمتش تخفّف من حدّتها شوية طبيعتها المهيمنة بتسبّب لها مشاكل مع اللّي حواليها. أغلب رواد الأعمال بيتمتعوا بالشخصية دي، أو على الأقلّ ببعض مميزاتها.

الغزالة: شخصية سريعة الانفعال، تسعى للمتعة، مشجعة قويّة، وبتعرف تتكلّم كويس، شاطرة جدًّا في تحفيز الآخرين، بتحتاج تكون في بيئة تشجعها على التكلّم والتصويت على القرارات، عندها شبكات معارف كبيرة في الغالب بتتعرّف على ناس كتير، واللّي بيعرفوها على ناس أكتر، محبوبة جدًّا، ومشجعة لكنْ مش في أوقاتها الصعبة، أو حتّى لمّا تكون مضغوطة لأنها في الوقت ده بتميل لاستخدام مهاراتها اللغوية في الهجوم. عندها رغبة قوية في إنّها تكون محبوبة، وتكون مركز الاهتمام، وغالبًا بتكون أنيقة ومهتمّة بمظهرها جدًّا، والشّخصية دي أغلب الناس اللّي حواليها بتستمتع بالتواجد معاها.

الباندا: شخصية بتحبّ تعمل كلّ حاجة بطريقة صحّ، أو زي م الكتاب بيقول، هي النوع اللّي لازم يقرأ الإرشادات كاملة، شاطرة جدًّا في مراقبة الجودة في الشّغل، أو الوظايف اللّي بتتطلّب الدقة زي المحاسبة والهندسة وغيرها، بتتعصّب جدًّا من الشخصيات اللّي معندهاش نفس ميزاتها يعني الناس اللّي مش بتهتم بالدّقة والنظام ومش بيلتزموا

بالقواعد، حاجتها القوية للحفاظ على المعايير أو المقاييس العالية (وغير الواقعية أحيانًا) بتحجم قدرتها على التعبير عن مشاعرها في علاقتها.

الزرافة: أهمّ كلمة ممكن توصف الشخصية دي هي الولاء، شخصية مخلصة جدًّا، لدرجة إنّها بتمتص الألم النّفسي والعقاب في العلاقات اللّي بتدخلها، وبتفضل ملتزمة بوفاء، مستمعة جيدة جدًّا ومتعاطفة بشكل لا يُصدّق. وميلها لإرضاء اللّي حواليها بيخلّيها ما تقدرش تكون حازمة في المواقف اللّي بتحتاج حزم.

صدّقتيني بقى إنّك قوية كفاية، كلّ شخصية منهم قوية بشكل ما، والطبيعي جدًّا تكوني تركيبة من الشخصيات دي، لكن ركّزي أكتر على الاتنين اللّي مجموعك فيهم كبير.

- مين فيهم أقوى/ أكتر نوع بيمثل شخصيّتك؟

....

- إيه أكتر تلات حاجات (بناء على نوع الشخصية) عندك أو انتِ كويسة فيه؟

.... و ....

- مين فيهم أضعف/ أقلّ نوع بيمثل شخصيتك؟

....

- إيه أكتر حاجتين (بناء على نوع الشخصية) عندك، ومحتاجة تشتغلي عليهم؟:

....

أساطير وخرافات!

أغلب الناس- خصوصًا في مجتمعاتنا العربية- بيهاجموا المرأة القوية المستقلة بسبب أساطير وخرافات انتشرت عنها، والحقيقة إنّ ده في الغالب بيرجع لسببين من وجهة نظري:

السّبب الأوّل هو المرأة نفسها، للأسف في نوعية من السّتات صدّروا صورة سلبية جدًّا عن المرأة القوية المستقلة سواء بقصد أو من غير قصد، المهمّ إنّ الصورة دي شوّهت المعنى الحقيقي، والسبب التاني هو الحكم المتسرّع من الناس على شخصية المرأة المستقلة من غير ما يبصّوا للموضوع بشكل منطقي.

دي ٣ أمثلة من الأفكار الغلط أو الأساطير والخرافات اللّي عن المرأة المستقلة، واللّي كلها مبنية على خلط ولبس بين الظاهر والباطن:

١- المرأة القوية المستقلة أنانية: الخلط هنا بسبب إنّ كلّ حياتها بتتمحْور حوالين نفسها، وده حقيقي لأنها عندها طموح، وعايزه تحقّق إنجازات باسمها، مؤمنة إنّ استثمارها في نفسها هو الوحيد اللّي هيفيدها ويسعدها ويسعد اللّي حواليها، ولأنّها بتقدّر نفسها جدًّا، وعارفه قيمتها وبتتصرّف على الأساس ده في كلّ حاجة في حياتها.

٢- المرأة القوية المستقلّة بتكره الرّجالة/ أو مسترجلة: الخلط هنا بسبب إنّها مقتنعة بضرورة تحقيق المساواة بين الرجل والمرأة، والحقيقة إنّي عندي تحفّظ على النقطة دي، أنا مقتنعة تمامًا إنّ مفيش حاجة اسمها

المساواة التّامة بين الرجل والمرأة، فلو هيّ بتطالب بتحقيق المساواة من حيث الحقوق والواجبات بسّ أنا معاها جدًّا، أما لو المطالبة بتنصّ على المساواة التّامة في كلّ حاجة، والمقارنة بين الاتنين، ففي دي أنا مش موافقة خالص؛ لأنّ المقارنة بينهم ظالمة للطّرفين في نظري حاجة شبه المقارنة بين الحوت والدولفين مثلًا، أو بين اليمامة والطاووس، صحيح كلّ اتنين من دول بيعيشوا في نفس البيئة، وعندهم خواصّ متشابهة بسّ الفروق بينهم كبيرة جدًّا. فرأيي المرأة القوية المستقلة بجدّ هيّ اللّي بتدافع عن كونها امرأة مش لأنّها عايزه تبقى راجل أو بتحقد على الرجالة، وكان نفسها تبقى منهم. وفكرة إنّها مسترجلة بتوصل للناس بسبب إنّها بتكون في الغالب لأنّها عايزه تعمل الحاجات اللّي الناس عوّدونا بحكم العادات والتقاليد إنّ اللّي بيعملها بسّ همّا الرجالة، زيّ إنّ الراجل هو اللّي لازم يشتغل والستّ تقعد في البيت فبقت اللّي عايزه تشتغل واحدة قادرة ومتمرّدة، أنا عارفة إنّك هتقولي ده كلام زمان مش دلوقتِ بسّ صدّقيني فيه ناس لحدّ دلوقت بتفكر بالطريقة دي. وبرضه فكرة إنّها مسترجلة أحيانًا بتوصل للنّاس بسبب إنّ البنت بتبقى عايزه تعمل كلّ حاجة لنفسها وعندها شجاعة وجرأة في تجربة حاجات جديدة وقدرتها على مشاركة شريك حياتها في التخطيط والتفكير وإدارة البيت، وده اللّي بيخلّي النّاس تقول عليها إنّها مسيطرة وممشيّة الراجل على مزاجها.

٣- المرأة القوية المستقلة متكبّرة ومغرورة: والخلط هنا بسبب إنّها بتقدر تحطّ حدود للناس اللّي بتتعامل معاها، بتختار تصاحب مين،

وماتصاحبش مين، وفي الغالب أصدقاءها معدودين، بتختار تحكي لمين أسرارها وحكاياتها الشخصية وماتحكيش لمين، مش بتطلب مساعدة حدّ لأنّها متعوّدة تعتمد على نفسها في كلّ حاجة. وبالنّسبة لمغرورة فالحكم ده ظالم جدًّا لأنّ المرأة القوية المستقلة عارفة قيمتها كويس قوي وبتقدّر نفسها، مش محتاجة إنّ حدّ يشكر فيها، أو يصدّق على قدراتها، ومش بتحتاج حدّ يحسّسها بقيمتها، وده اللّي بيوصّل للناس أحيانًا إنّها مغرورة.

أخبار سعيدة

«لدى كلّ منّا بداخله خبرٌ سار. والخبر السارّ هو أنّك لا تعرفين كم أنتِ عظيمة!»

آنا فرانك.. صاحبة أشهر مذكّرات، وضحية من ضحايا محرقة اليهود

عندك شكّ إنّك قوية؟ واللّا شايفة إنّك مش مُمكن تكوني صاحبة الجلالة بأيّ شكل من الأشكال! العشر حاجات اللّي هقولّك عليهم دول (وبرضه على سبيل المثال مش الحصر، لأنّ أكيد القائمة أطول من كده) لو بتعمليهم أو بتعملي حتّى نصّهم فانتِ جوّاكِ شخصية قوية ومستقلة مدفونة، ومحتاجة بسّ تطلعيها وتنفضي التراب اللّي عليها.

١- بتتقبّلي النقد؟ (أيوه / لأ)

إنّ حدّ ينتقدك دي حاجة مش سهلة أبدًا، ومش كلّ الناس بتتقبّلها، في ناس بترفض تمامًا إنّ حدّ يعبر عن رأيه في تصرفاتهم، أو أيّ حاجة

بيعملوها، حتّى لو ماكانش في صورة نقد فما بالك بقى لمّا حدّ يوجّه لهم رأي سلبي. فلو انتِ بتتقبلي النقد بصدر رحْب؛ ده معناه إنّ جوّاكِ شخصية قوية ومستقلة. جلالة الملكة بتحبّ تسمع آراء الناس اللّي حواليها في اللّي بتعمله، وبتعرف تختار منهم الآراء اللّي في مصلحتها، وهتخلّي أداءها أحسن، وبتتجاهل الآراء السّلبية الهدامة. كلّ الناس اللّي قرت كتابي الأوّل وبعتولي رأيهم فيه آراءهم كانت إيجابية جدًّا، وكلّها شكر وإعجاب، ماعدا رأي واحدة معرفهاش شخصيًّا، بسّ كتبته على موقع Goodreads والرأي ده كان أسوأ رأي وصلني عن الكتاب وما اقدرش أنكر إنّه ضايقني جدًّا لكنْ لأني مش بحبّ أحكم على حاجة وأنا مش مبسوطة قوي أو متضايقة قوي فسيبته ورجعت قرأته للمرّة التانية تاني يوم، ووقتها محسّتش إنّي زعلانة زيّ لمّا قريته أوّل مرّة لأنّي فكّرت فيه من غير شخصنة، البنت بكل صراحة قالت رأيها في الكتاب، ومغلطتش فيّا أنا، فليه أزعل؟! بالعكس ده رأيها خلّاني أبصّ للكتاب من وجهة نظر مختلفة، ورأيها لحدّ فضل قدّام عينيا وأنا بكتب الكتاب ده. الأجمل بقى في تقبّل النقد بشكل إيجابي إنّه مش بسّ بيريّحك انتِ شخصيًّا؛ لا ده بيدّي انطباع كويس للإنسان اللّي بينتقدك عنك، وأحيانًا لو قاصد يضايقك بيتراجع، لمّا قريت النقد اللّي كتبته البنت عن كتابي عملت لايك، ومحاولتش أشرح لها وجهة نظري مع إنّ كان عندي النيّة في كده بسّ انشغلت في حاجات تانية، فلاحظت إنّها كتبتلي رأيها تاني على موقع Amazon بسّ المرّة دي كتبته بطريقة ألطف، وكأنّها بتقولي أنا عند رأيي بسّ انتِ تستحقّي اكتبهولك بطريقة أحسن.

«المشكلة في معظمنا هي أنّنا نفضّل أن نُدَمر بالثّناء
بدلًا من أنْ نُنقَذ بالنقد»

نورمان فنسنت بيل.. كاتب أمريكي

٢- عندك آرائك الخاصّة وبتعبّري عنها؟ (أيوه / لأ)

أغلبُ البنات- للأسف- آراؤهم بتكون مبنيّة على آراء الناس اللّي حواليهم مش على تجاربهم أو قناعاتهم الشّخصية، والحقيقة إنّي مش بلومهم على ده؛ لأنّ دي طبيعة البنات في مجتمعاتنا العربية بحكم الثقافة والعادات والتقاليد المتوارثة، لكن لو انتِ من النوع اللّي عنده آراؤه الخاصّة ومش بيتأثّر برأي الناس بسرعة فانتِ جوّاكِ الشخصية القوية المستقلة اللّي تستحقّ الإعجاب لأنّك قادرة تعبّري عن آرائك بكل شجاعة حتّى لو عارفة إنّك هتواجهي رفض من ناس كتير حواليكِ. لمّا جالي طبّ بيطري في التنسيق قرّرت أحوّل لعلوم قسم جيولوجيا، وطبعًا مش محتاجة أحكيلِك الكلام اللّي كنت بسمعه من قرايبي وصحابي «يا بنتي ادخلي طبّ بيطري آهو يبقى اسمك دكتورة»، «يا بنتي بلاش علوم، دي كليّة صعبة ومحدش بينجح فيها»، «لو دخلتِ علوم بلاش قسم جيولوجيا مالوش مجال في مصر، ادخلي القسم اللّي بيطلّع ناس تفتح معامل تحاليل علشان يتقال عليكِ دكتورة برضه»، وآراء تانية كتيرة لو كنت سمعتلها أكيد ماكنتش عملت اللّي في دماغي، ولا بقيت اللّي أنا فيه دلوقت، مش بقول إنّ اختيار كلية العلوم أفضل من اختيار كلية الطب البيطري في المطلق، لأ.. خالص، بسّ الأكيد إنّه أفضل اختيار ليّا أنا والأنسب لشخصيتي. علشان كده أنا بحس بالفخر إنّي كوّنت رأيي الخاصّ، وعبّرت عنه وماغيّرتوش تأثرًا بآراء الناس اللّي حواليا.

«أنا بخير لأنّ رأي شخصٍ ما لا يمكن أن يصبح حقيقتي الواقعة»

ديشا باتاني.. ممثلة هندية

٣- مش بتخافي تطلبي أيّ حاجة؟ (أيوه / لأ)

لو اخترتِ (أيوه) فده معناه إنّ جوّاكِ شخصية قوية ومستقلة، آه صدّقيني، في بنات معندهاش القدرة على طلب حاجة محتاجاها من أهلها مثلاً، أو من شريك حياتها، في بنات مش بتعرف تطلب المساعدة حتّى في أيّ مشكلة، أو تطلب نصيحة سواء بسبب الخوف من الرفض أو النقد أو الكسوف وقلة الثقة بالنفس أو حتّى خوف من إنّهم يبانوا ضعاف. أكتر وقت حسّيت فيه بقوتي بسبب إنّي مش بخاف أطلب أيّ طلب من أيّ حدّ هوّ لمّا كنت بشتغل معيدة في الكلية، وانطلب منّي أكتب مقال تحفيزي للطلبة باللغة الإنجليزية ووقتها كنت عارفة إنّ لغتي مش قويّة قوي؛ فطلبت من طالبة عندي في السّيكشن تراجعلي اللّي كتبته لأني كنت عارفة إنّها خريجة مدارس لغات ولغتها قوية جدًّا، وقتها ما اهتمّتش باللّي قال لي إنّ الطالبة اللّي بدرّس لها بتعرف إنجليزي أحسن منّي، ولا فكّرت إنّها ممكن تفتكر إنّ انا جاهلة مثلاً.

«لا تخافوا طلب المساعدة،

لا أحد ينجح في الجامعة من تلقاء نفسه»

ميشيل أوباما .. سيدة أمريكا الأولى (٢٠٠٩-٢٠١٧)

٤- عندك حبّ وتعاطف للناس اللّي حواليكِ؟ (أيوه/ لأ)

لو كلّ الناس اللّي حواليكِ بيلجئوا ليكِ أو بيحبّوا يتكلّموا معاكِ في أوقاتهم الصعبة، أو لمّا حالتهم النفسية تكون مش تمام لأنّهم بيعتبروكِ شلّال الحنان والحبّ في حياتهم فانتِ كده جوّاكِ شخصية قوية ومستقلة لأنّك قادرة تظهري الحبّ والتعاطف للّي محتاج ده، وحتّى الناس اللّي متعرفيهاش كويس أو ماتعرفيش ظروفها قادرة تخلقي لهم أعذار، وقادرة تسامحيهم لو غلطوا في حقّ نفسهم أو في حقك. طول عمري كنت بشوف إنّ مامتي قدوة في الموضوع ده، كلّ الناس اللّي حوالينا تقريبًا بلا استثناء كانوا بيلجئوا لها لو وقعوا في مشكلة، أو حسّوا إنّهم في ضيق، وكنت بشوف قدّ إيه ماما بتكلّمهم بكلّ حنيّة ولطف وكانت بتقعد حزينة عليهم حتّى بعد ما يمشوا، صحيح دي حاجة كانت مش بتعجبني قوي لأنّي مش بحبّ أشوفها حزينة لكن لمّا كبرت فهمت قدّ إيه هيّ عظيمة بتحبّ الناس وبتتعاطف معاهم مش بسّ قدّامهم؛ لا كمان وهما مش موجودين.

«كنْ لطيفًا، فكلّ شخص تقابله يخوض معركة أصعب»

أفلاطون .. فيلسوف يوناني

٥- بتصارحي الناس بحقيقتهم؟ (أيوه/ لأ)

لوْ واحدة صاحبتك اتصرّفت غلط في موقف ما وجات تاخد رأيك في اللّي عملته، وانتِ بكلّ صراحة قلتيلها إنّها غلطانة، وماكانش ينفع تعمل كده، ومش بتخافي تبقي الصّديقة الشريرة العنيفة اللّي صراحتها بتوجع في الجروب بتاعك انتِ وأصحابك؛ فانتِ جوّاكِ شخصية قوية ومستقلة، مادام مش بتخافي على زعل اللّي قدّامك أكتر مابتخافي على مصلحته، فاستمرّي على كده، أمّا لو بتعملي كده من باب إحباط اللّي قدامك وخلاص؛ فلازم تاخدي وقفة مع نفسك علشان ده مش قصدي خالص، بالصّراحة هنا وكمان الحاجة الوحيدة اللّي لازم اقولهالك قبل ما نخلّص كلام في النقطة دي؛ حاولي تبقي لطيفة على قدّ ما تقدري علشان محدش يخاف منّك لأنّها اتقالتلي كذا مرّة والله في ناس قريبة منّي قالولي إحنا بنحبّ نحكيلك عن غلطاتنا ومشاكلنا بسّ بنخاف من اللّي هتقوليه أو هتعمليه فينا. في خطّ رفيع بين الصّدق والدّبش، وأنا بعترف إنّ كلامي كان دبش، بسّ الحمد لله بقيت ألطف دلوقتِ لأنّي لاحظت إنّي بزعّل الناس الغالية منّي.

«الصّدق قد لا يجلب لك الكثيرَ من الأصدقاء، لكنّه سيجلب لك أصدقاءً حقيقيّين».

جون لينون .. مؤلف وناشط حقوقي إنجليزي

٦- بتعترفي بضعفك/ بغلطك من وقت للتّاني؟ (أيوه/ لأ)

أكتر تعبير عن قوّة الشخصية واستقلالها هو الاعتراف في أوقات الضعف، واللّي أقصده هنا بالأوقات دي مش بسّ لمّا تكوني مكتئبة أو حزينة، أو حالتك النفسية مش تمام، لكن كمان لمّا تغلطي وتعترفي بغلطك ما تكابريش واعتذري لحدّ ما ترضي الشخص اللّي غلطتِ فيه أو زعّلتيه.

«كنْ متواضعًا في رؤية أخطائك، وشجاعًا للاعتراف بها، وحكيمًا بشكل كافٍ لتصحيحها»

أمين عياد.. كاتب أمريكي من أصول عربية

٧- بتستخبّي؟ (أيوه/ لأ)

أنا عارفة إنّ كلمة تستخبّي دي ممكن تبان إنّي بتكلّم عن ضعف مش قوّة خالص، بسّ لو بتقدري تستخبي وتبعدي عن الناس القريّبين منك علشان ما يلاحظوش إنّك مُكتئبة أو زعلانة مثلًا؛ فانتِ جوّاكِ شخصية قوية ومستقلة؛ لأنّك مش بتحبّي تشيّلي حدّ همّك. لمّا بزور أهلي وبقضّي وقت طويل معاهم وأرجع تاني لبيتي بقعد فترة بعدها مش عايزه اتكلّم مع حدّ، ولا أقابل حدّ من صحابي لأنّي عارفة إنّهم هيلاحظوا إنّي مش مبسوطة، فبختار أستخبّى لحدّ ما أرجع لطبيعتي تاني، وحتّى مع أهلي أحيانًا بختار أستخبّى علشان ما يحسّوش إنّي زعلانة، خصوصًا وانا مش معاهم في نفس البلد، فقلقهم عليّا هيكون أزيد، أنا بشوف إنّ الوقت اللّي بستخبّى فيه بيكون أكتر وقت أنا قوية فيه لأنّي بحارب اكتئابي وزهقي لوحدي، ومش بروح أشتكي لحدّ. بسّ برضه مش معنى إنّك تلجئي لحدّ وتحكيله في اللّحظات دي إنّك شخصية ضعيفة؛ لأ خالص هي الفكرة..

«أعتقد إنّ أحد أرْوع الأشياء التي يمكنك القيام بها هو
الاختفاء لفترة من الوقت؛
لأنّه يمنحك الفرصة للعودة والانطلاق مرّة أخرى»

جوش أوم.. منتج وملحن أمريكي

٨- بتقدري تستمتعي بوقتك لوحدك؟ (أيوه/ لأ)

تعرفي واحدة بتحسّ بالوحدة لو قعدت ساعة واحدة لوحدها؟ طيب تعرفي واحدة ما تقدرش تروح مطعم لوحدها وتطلب أكل وتقعد تاكل من غير ما يكون معاها حدّ؟ أو مش بتقدر تنزل تشتري لبسها لنفسها من غير ما يكون معاها مامتها أو حدّ من صحابها؟ ولو اتعزمت على فرح أو أيّ حفلة تعتذر لأنها مش لاقية حدّ تروح معاه؟ لو انتِ مش البنت دي خالص فانتِ جوّاكِ شخصية قوية ومستقلة لو بتقدري تقضي وقت سعيد مع نفسك زي ما بتقضيه مع أصحابك أو حبايبك؛ فانتِ أقوى ممّا تتخيّلي. لكن لو انتِ الواحدة دي بلاش تتفزعي وتتوتّري لأنّ مش معنى كده إنّك ضعيفة؛ لأ خالص لكنْ لو عايزه تبقي قويّة قوي لازم تجربي تعملي الحاجات دي.

«ستستغرق نصفَ حياتك قبل أن تكتشف أنّ الحياة هي مشروع (افعل كلّ شيء بنفسك)»

نابليون هيل.. من أشهر الكُتّاب في مجال التنمية الذاتية

٩- بتحافظي على هدوئك في أصعب اللحظات؟ (أيوه/ لأ)

الشّخصية القوية المستقلّة بتقدر تحافظ على هدوئها في أصعب الأوقات اللّي بتمرّ بيها، ثباتها الانفعالي ده بيساعدها تفكّر بهدوء تعمل إيه، وتعدّي المواقف الصعبة ازّاي؟ والحقيقة إنّ الصّفة دي بتوصلنا لصفة تانية مهمّة وهي إنّها شخصية قياديّة قادرة تقود الموقف من غير عصبيّة، وفي الغالب اللّي حواليها بيستمدّوا هدوءهم منها. في مرّة كنت مسافرة مع جوزي بالطيارة وبعد ما طلعتْ في الجوّ بدقايق بدأت تتهزّ جامد وتطلع وتنزل لدرجة إنّنا كنّا بنطير من على الكراسي، والشنط بتقع من الكباين، وناس بتصرخ وناس بتعيط وناس أغمي عليها، المهمّ إنّي مع كلّ ده كنت قاعدة هادية جدًّا، وبقول التّشهد، وكأنّي عارفة إنّي هموت وبستقبل الموت بكلّ هدوء، المُضحك في الموضوع ده إنّ جوزي كان بيبصّلي باستغراب، وعينيه بتسألني إنتِ ليه مش بتصرخي وتعيطي زيّ بقيت الناس اللّي حوالينا، ولمّا اتكلّمنا في الموضوع ده بعدها قالي انتِ كنتِ محسّساني إنّنا في الملاهي مشْ في طيارة على وشك السّقوط، أنا ما أنكرش أبدًا إنّي كنت خايفة زيي زيّ كلّ الناس بسّ انا فكّرت لو صرخت وعيّطت هستفيد إيه؟ الموقف هيبقى أفضل ازّاي؟ أكيد ماكانش هيتغيّر، فليه بقي العياط والصراخ والعصبية؟

«خسارةُ هدوئك في الأزمة
هي طريقةٌ جيّدة لتصبح أنت الأزمة».

سي جيه ريدوين .. كاتبة أمريكية

١٠- مش بترضي حدّ على حساب راحتك؟ (أيوه/ لأ)

بتتمسّكي بموقفك واللّا بتغيّريه علشان ترضي اللّي حواليكِ؟

من الحاجات الصّعبة على ناس كتير مش عليكِ انتِ بسّ إنّك تبقي شخصية حازمة، وده مش معناه إنّك تبقي إنسانة صعبة وعنيفة وقليلة الذوق، الحزم ده النقطة الفاصلة بين السّلبية والعدوانية، الكلام عن الحزم بيتلخّص في استخدام كلمتين (وهمّا أيوه ولأ)، المهمّ تعرفي ازّاي وإمتى تقوليهم! أغلبنا اتحطّ في مواقف وحشة جدًّا، واتعرّض لمشاكل وضغوط كتيرة لأنّه معرفش ازّاي وإمتى يقول الكلمتين دول، ماقلش لأ لمّا كان المفروض يرفض، وما يجيش على نفسه، وماقلش أيوه لمّا كان عايز حاجة واتكسف يقول أيوه عايزها، والأمثلة لا تعدّ ولا تحصى.

هدّيكِ مثالين أبسط من بعض:

- أيوه أنا عايزه آخد وقت لنفسي أرتاح من الشغل ودوشة العيلة والصحاب.
- لا أنا مش هتنازل عن يوم الرّاحة بتاعي علشان اعملّك الشغل المتأخر.

جرّبي تعكسي الجملتين دول وانتِ هتحسي بالضّغط النفسي اللّي بتعرّضي نفسك ليه بإيدك. الحقيقة إنّك تقولي أيوه أو لأ ده مش سهل أبدًا، أنا عارفة وحاسّة بيكِ جدًّا لأنّ ده أخد منّي وقت طويل لحدّ ما اتعلّمت اعمله، لكن لمّا تدركي الفرق لو عرفتِ تقوليهم أو لو فضلتِ زيّ ما انتِ مش هتتردّدي أبدًا تحاولي تتعلّميهم، كلمة أيوه محتاجاكِ تكوني المحامي المتحدّث الرسمي عنك اللّي واقف يدافع عن

احتياجاتك، وده مخيف جدًّا أنا متفهّمة ده، مواجهة الناس بكلّ ثقة وانتِ بتقولي انتِ عايزه إيه مش سهل، وإنّك تقفي وتقولي لأ برضه يعتبر عملية مرهقة، خصوصًا لو كنتِ من الناس اللّي بتسعى لإرضاء اللّي حواليها دايمًا، ومش بتحبّ تزعّل حدّ منها، وعايزه تتجنّب أيّ خلافات أو صراعات معاهم، أو من الناس اللّي بتحبّ تريّح دماغها برضه تجنّبًا للمشاكل والدّخول في جدل ومناقشات. في ناس بتعيش تتغذّى على إرضاء الآخرين، سواء حدّ من العيلة أو من الأصدقاء، أو حتّى شريك حياتهم. ممكن يغيّروا حياتهم بشكل جذري لمجرد إنّهم مقتنعين إنّ التّغيير ده هيسعد غيرهم، مش بيفكّروا ده هيسعدهم همّا في المقام الأوّل واللّا لأ؟ وفي الغالب التغيير ده مش هيسعد غيرهم بالشّكل المتوقع. مش فاهمين إنّ فكرة التطوّع لإرضاء الناس دي فكرة بتخسّرهم حاجات كتير، لو انتِ مش بتحاولي ترضي اللّي حواليكِ على حساب راحتك فانتِ جوّاكِ شخصية قوية ومستقلة لأنّك مش هتقدري تسعدي اللّي حواليكِ إلّا وانتِ سعيدة ومرتاحة.

«إذا كنت مشغولًا في إرضاء الجميع؛
فأنت لست صادقًا مع نفسك»

جوسلين موراي.. كاتبة نيوزيلندية

إزّاي تبقي جلالة الملكة؟

الأفكار اللّي مُمكن تساعدك تكوني مستقلّة وقوية وقادرة تسيطري على حياتك كتيرة، فيهم اللّي هتقدري تعمليه، وفيهم اللّي مش هيناسبك خالص، وده بيتوقّف على نوع شخصيتك. بسّ قبل ما تقري الأفكار دي لازم تفتكري إنّ دي حاجة مش هتحصل في يوم وليلة، مش هتصحي من النّوم تلاقي عندك قوى خارقة، لكن لو نفّذتيها هتحطّك على الطريق اللّي لازم تمشيه لوحدك لحدّ ما تبقي جلالة الملكة بجد.

أوّل فكرة.. اعملي فحص شامل للذّات:

لازم تعملي فحص شامل لذاتك، خدي وقت تعرفي فيه نفسك أكتر وتهتمّي بيها، للأسف أغلبنا بيهتمّ يعرف شخصيات الناس اللّي حواليه، لكنْ محدّش بيهتمّ يعرف نفسه ويدّيها جزء من اهتمامه لأنّنا بنفتكر إنّنا عارفينها وفاهمينها كفاية، وده مش حقيقي، إنتِ مابتعرفيش إذا كان جسمك سليم ١٠٠٪ واللّا محتاج مكمّلات غذائية غير لمّا بتروحي لدكتور ويعملّك فحص شامل، مش معنى إنّك مش بتشتكي من وجع

أو ألم إنّك تمام وصحّتك كويسة، نفس الفكرة تنطبق على نفسك (ذاتك) مش معنى إنّك مش بتشتكي من مشكلة ما في حياتك أو حدّ قالّك بكلّ صراحة شخصيتك ناقصة حاجة، يبقى انتِ تمام ومش محتاجة تعرفي نفسك، مش ممكن هتبقي قوية ومستقلة غير لَمَّا تعرفي نفسك الأوّل، إنتِ محتاجة تكوني صادقة مع نفسك خصوصًا مع عيوبك ونقاط ضعفك، عاداتك السلبية ومعتقداتك الخاطئة وغيرها من حاجات بتضعفك وبتقنعك إنّك مش ممكن هتكوني شخصية قوية ومستقلة!

جلالة الملكة عارفة نفسها كويّس، وعارفة إيه اللّي ناقصها وازّاي تكمله!

تاني فكرة.. اتعلّمي تستمتعي بوقتك مع نفسك:

النّاس نوعين: ناس إنطوائية (introverts) وهمّا الناس المنعزلة أو اللّي بيفضلوا يبقى عندهم عدد قليل من الأصدقاء والمعارف، كلامهم قليّل، بيفكّروا زيادة قبل ما يتكلّموا، وبيقدروا يركّزوا لفترة طويلة. وناس منفتحة (extroverts) وهمّا الناس الاجتماعيّين اللّي بيحبّوا يعرفوا ناس جديدة، ولهم دايرة معارف كبيرة، بيتكلّموا كتير، وبيحبّوا يعبّروا عن نفسهم دايمًا، وتركيزهم بيتشتّت بسهولة.

في بنات كتير بتعاني لمّا بتقضّي وقت لوحدها حتّى لو قصيّر، أنا عمري ما كنت من النوع ده خالص، طول عمري بحبّ الوقت اللّي

بقضّيه مع نفسي جدًّا، بحسّ إنّه عامل زي إعادة شحن البطارية، وكأنه بيديني طاقة ودي حاجة بيفهمها كويّس الناس الإنطوائية، والحقيقة إنّ الخطوة دي مهمّة برضه للنّاس المنفتحة. لمّا تتعلّمي تحسّي بالرّاحة والاستمتاع بالوقت اللّي بتقضّيه لوحدك ده هيعلّمك تقدّري نفسك كفاية علشان تبقي مستقلّة أكتر، من السهل جدًّا إنّ الناس المنفتحة يقعوا في مصيدة الاحتياج للناس اللّي حواليهم، وده لأن طاقتهم بتزيد لمّا بيقضّوا وقت مع أصدقاءهم ومعارفهم بسّ لازم يتعلّموا برضه يحسّوا بنفس الرّاحة لما كلّ اللّي يعرفوهم يبقوا مش فاضيين يتجمّعوا.

جلالة الملكة مش محتاجة حدّ يسلّيها؛
هيّ بتعرف تسلّي نفسها.

تالت فكرة.. اتعلّمي تحترمي حالتك المادية:

الحقيقة اللّي لا مفرّ منها هيّ إنّ الفلوس اللّي بتشكّل حياتنا، سواء عندك كتير أو قليل أو معقول في كلّ الحالات هيّ اللّي بتحدّد شكل حياتك، اتعلّمي تحوّشي من فلوسك وتنظّمي ازّاي تصرفيها، وفي إيه بالظبط، لو معاكِ فلوس كفاية اشتري اللّي نفسك فيه بسّ اتأكّدي الأوّل انتِ محتاجاه واللّا لأ!

جلالة الملكة مش بتعمل جمعيّة أو تستلف علشان
تشتري حاجة عاجباها!

رابع فكرة.. غيّري كلماتك:

كم مرّة بتستخدمي كلمات زي «مقدرش»، «معرفش»، «مش هعمل»، «مش ممكن»، أو أيّ كلمة سلبية خصوصًا وانتِ بتتكلّمي عن نفسك ومش بسّ الكلمات دي، في كلام كتير بيحجم قدراتك ويقلل ثقتك في نفسك. زيّ مثلًا: أنا وحشة- أنا مش حلوة قوي- شكلي وحش النهارده- أنا تخينة- مش هقدر أعمل ده- مش هقدر أحقّق أهدافي لأنّها كبيرة قوي- معنديش المهارات الكفاية. إزّاي متخيّلة إنّ إحساسك بنفسك يكون كويس وانتِ دايمًا بتستخدمي الكلمات السّلبية دي وانتِ بتتكلّمي عن نفسك أو بتوصفيها حتّى لو بينك وبين نفسك. طيب بتعملي إيه لمّا حدّ بيجاملك بتشكريه؟ واللّا بتردّي عليه ردّ سلبي؟ زيّ مثلًا: «لا انتِ أكيد بتجامليني» أو «لا ما تهزّريش» كأنّك بتحاولي تثبتي عكس الكلام اللّي بيتقالك، الاستقلالية والثقة بالنّفس وجهين لعملة واحدة، كلّ ما هتتكلّمي عن نفسك بشكل إيجابي طول الوقت ثقتك بنفسك هتزيد وهتبقي مستقلة أكتر. صحيح مُمكن تعدّي بيوم وحش ومحْبط من وقت للتّاني بسّ متغيّريش موقفك من الحياة كلّها بشكل عام علشان اليوم ده؛ لأنّه كده كده هيعدّي.

جلالة الملكة

مش بتتكلّم بطريقة سلبية عن نفسها

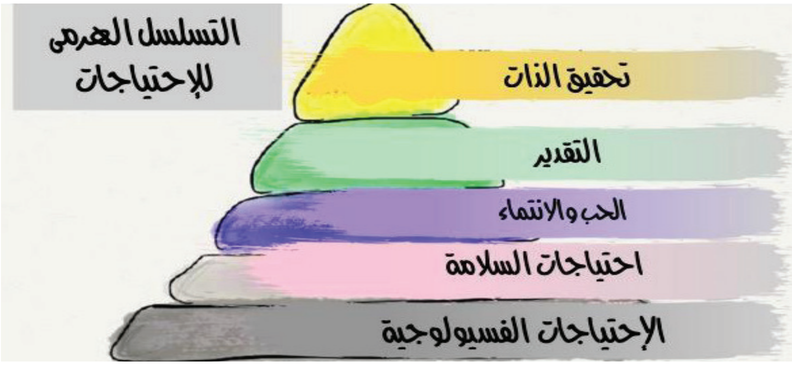
خامس فكرة.. افهمي احتياجاتك ورغباتك:

كلّ الناس عندهم رغبات واحتياجات، وللأسف مش كلّ الناس يعرفوها أو يعرفوا إنّها من حقّهم، ولازم يلبّوها، وللأسف برضه أغلب اللّي بيسمع كلمة رغبة أو احتياج بيربطها بالمشاعر العاطفية والحب، مع إنّ الموضوع أكبر من كده بكتير، أفضل حدّ اتكلّم عن الموضوع ده عالم النفس الأمريكي Abraham Maslow لمّا عمل نظرية اسمها Maslow's hierarchy of needs أو تسلسل ماسلو الهرمي للاحتياجات، والنّظرية دي عبارة عن تصنيف لاحتياجات الناس، واللّي بتمثّل الدوافع اللّي ورا تصرفاتهم وسلوكياتهم في شكل هرمي، والهدف من النظرية دي هو الوصول للمستوى الخامس أو المرحلة الأخيرة وهي تحقيق الذات. ماسلو قال إنّ الناس عندها دوافع لتلبية احتياجاتها وإنّ في احتياجات بتكون أهمّ من التانية، أول الاحتياجات المهمّة والأساسية لينا هي احتياجاتنا الفسيولوجية زيّ الأكل والشرب والتنفس والمأوي والدّفى والنّوم وغيرها من المتطلّبات البيولوجية اللّي لو الإنسان ما قدرش يلبّيها جسمه مش هيشتغل بشكل صحي وطبيعي علشان كده خلّاها في المستوي الأول. بعدها على طول احتياجات الأمان والسلامة زي السلامة من الحوادث والإصابات والصّحة والأمن المالي والاستقرار والقانون، ودي بتمثّل المستوي التاني. أمّا المستوى التّالت فبيمثّل احتياجات الإنسان الاجتماعية زيّ مشاعر الحب والانتماء والصداقة والثقة والتقبل ومبادلة الإعجاب

والمجاملات وانتماؤه لعيلة ولمجموعة من الأصدقاء ولزملاء الدراسة والشّغل وهكذا. المستوى الرّابع في الهرم بيمثّل الاحتياج للتقدير، وماسلو قسّمه لجزئين فرعيّين: الأوّل هو تقدير الإنسان لذاته واللّي بيحصل لمّا يحافظ على كرامته، ويكون مستقلّ ومؤثّر، ولمّا يكون مسيطر وبارع في حاجة معينة، والتاني تقدير اللّي حواليه ليه، واللّي بيكتسبه من سمعته ومكانته ووضعه الاجتماعي ونفوذه. أمّا المستوى الخامس اللّي في قمّة الهرم بيمثّل الاحتياج لتحقيق الذات أو رغبة الإنسان في إنّه يبقى أحسن صورة من نفسه وده يحصل لمّا يدرك إمكانياته الشخصية ويسعى لتحقيق النّمو الشخصي، ويصل لمستوى عالي من الخبرة في المجالات اللّي تهمه.

إذا كنت تخطّط لأنْ تكون أقلّ من قدرتك؛ فمن المحتمل أن تعيش تعيسًا طوال حياتك

إبراهام ماسلو.. عالم نفس أمريكي



شكل (١): تسلسل ماسلو الهرمي للاحتياجات.

يا ترى إنتِ قادرة تلبّي كام احتياج في حياتك من اللّي ماسلو اتكلّم عنهم؟ اعملي قائمة بيهم وشوفي كام واحد لسّه محتاج منّك شغل علشان تلبّيه، وكلّ ما كِملت القائمة كلّ ما هتحسّي بقوتك واستقلالك وهمّا بيزيدوا.

جلالة الملكة قادرة تلبّي احتياجاتها ورغباتها سواء لوحدها أو بمساعدة اللّي حواليها ليها

سادس فكرة.. إدّي لنفسك الأولوية:

إمتى كانت آخر مرّة عملتِ فيها حاجة لنفسك بسّ؟ أغلب البنات/ الستّات بتحطّ نفسها بعد كلّ اللّي حواليها سواء العيلة، شريك الحياة، الأولاد، وحتّى الأصدقاء، وكأنّ احتياجات اللّي

حواليهم أهمّ من احتياجاتهم، اعتقادًا منهم إنّهم كده بيسعدوا الناس القريّبين منهم. وللأسف ده مش حقيقي وفي الغالب الناس اللّي حواليهم مش بيحسّوا بالموضوع بالشكل ده، لمّا بتدّي غيرك الأولوية في حياتك قبل نفسك بيعتبر إنّ ده الطبيعي وإنّه حقّ مكتسب، مش هيشيلهالك جميلةً، بالعكس ده هيطلب أكتر وأكتر لحدّ ما هتوصلي لدرجة إنّك مش قادرة ترضيه، وبعدها هتحسّي إنّ كلّ ده كان تضحية في غير موضعها، تضحية اترمت على الأرض لمجرّد إنّك توقعتِ إنّ اللّي قدّمتيله التضحية هيقدّرها. أنا مش بحبّ التّعميم؛ أكيد في ناس بتقدر جدًّا اهتمام حدّ بيها، بسّ مش همّا الأغلبية للأسف. فإنك تدّي لنفسك الأولوية دي حاجة مهمّة جدًّا لأنّ اهتمامك بنفسك الأوّل ووضعها على قمة قايمة الأولويات ده هينعكس على حياتك وحياة اللّي حواليكِ بشكل إيجابي. اللّي حواليكِ هيهتمّوا بيكِ أكتر، وهيقدّروكِ وهيدّوكِ قيمتك اللّي تستحقيها. ماتتكسفيش تعبّري قدّام الناس عن اللّي بتحبيه، واللّي مش بتحبيه، وعن اللّي بيريحك واللّي بيضايقك، ما تتنازليش عن الوقت اللّي بتاخدي فيها هدنة من دوشة الحياة اللّي انتِ عايشاها، واسمعي لجسمك لمّا يحتاج راحة ارتاحي حتّى لو مش هتروحي الحفلة اللّي اتعزمتِ عليها أو ممكن تروحي بسّ ماتطوليش لو اللّي عزمك حدّ مهمّ قوي عندك، واسمعيه لمّا يحتاج حركة اخرجي، امشي، اجري أو اعملي رياضة حتّى لو ملاقيتيش حدّ يشجّعك،

ماتفرضيش نفسك على حدّ حاسّة إنّه مش مرتاحلك، وماتخليش ده يضايقك؛ مفيش حدّ الناس كلّها بتحبه، وماتسمحيش لحدّ يتدخل في حياتك مهْما كان قربه منك، خصوصًا لو تدخله بيضايقك أو بيسبّبلك مشاكل. مهْما حصل ماتحطيش حدّ قبلك في قايمة الأولويات لأنّ محدش هيقدّر ده إلّا مَن رحم ربي.

جلالة الملكة رقم ١، ورقم ٢،
لو لزم الأمر، في قائمة أولوياتها

سابع فكرة.. اتعلّمي تسامحي، وخصوصًا نفسك:

في اعتقاد خاطئ أغلب الناس مؤمنة بيه، وهو إنّك لمّا تسامحي حدّ ده معناه إنّك وافقتِ على اللّي عمله أو على غلطُه فيكِ، والحقيقة مش كده خالص، التسامح مش مجرّد فعل خارجي بتقدميه للّي قدامك علشان تكمّلوا مع بعض سواء في علاقة أو قرابة أو صداقة؛ لا خالص، ده إحساس داخلي مؤكّد من جوّاكِ إنّك مسامحة الشخص ده، ومش محتاجة تروحي تقوليله ولا تقولي لأيّ حدّ، الفكرة إنّك بتوعدي نفسك إنّ اللّي حصل ده خلاص مابقاش بيأثّر عليكِ بشكل سلبي، وإنّك تخطتيه خلاص، ورميتيه ورا ضهرك، وده حاجة من الحاجات المهمّة جدًّا علشان تبقي شخصية مستقلة وقوية. تخيّلي لمّا يبقى عندك الحقّ الكامل في إنّك تسمحي لحاجة تأثّر عليكِ وعلى إحساسك

بنفسك وحياتك أو ماتسمحيش، إنّك تقولي لنفسك الشخص ده عمَل حركة وحشة جدًّا ضايقتني وانا سامحته خلاص لأني اتعلّمت منها حاجة معينة ومش هسمح لزعلي من الحركة دي يأثر عليّا ولا على نظرتي لنفسي. ولأنّك أهمّ إنسان في حياتك ده معناه إنّك اكتر شخص يستحق يتسامح، إحنا دايما بنجلد نفسنا وبنكون قاسيين عليها، أحيانًا بنسامح ناس من غير حساب، ونيجي عند نفسنا ونفضل نلومها حتّى على أتفه الغلطات، وده بيأثر علينا جدًّا بشكل سلبي، وأحيانًا بيسيطر علينا إحساس إنّ الدنيا وقفت عند الغلطات دي والشّعور بالذنب اللّي بيصاحبها مع إنّ مش دي الحقيقة.

جلالة الملكة بتسامح نفسها
زيّ ما بتسامح اللّي حواليها

❊ ❊ ❊

بعد ماعرفتِ قدّ إيه انتِ قوية من جوّاكِ وقادرة تكوني جلالة الملكة، جه الوقت تعرفي العادات السلبية اللي بتضعف شخصية جلالة الملكة، وازّاي تتجنّبيها وتتغلبي عليها! وده اللّي هتعرفيه في الجزء التاني!

الجزء الثاني

عادات بتضعف جلالة الملكة

كلّنا عندنا عادات وطرق بنتعامل بيها في حياتنا بنختلف في تصنيفها بحكم اختلاف شخصياتنا عن بعضها، فينا اللّي بيشوفها عيوب ومحتاج يبطّلها، وفينا اللّي بيشوفها طباع ولازم اللّي حوالينا يتعوّد عليها ويتقبّلها، وفينا اللّي بيشوفها ميزة وبيفضل متمسّك بيها جدًّا حتّى لو بتضايق الناس منه، وحتّى لو بتسبّبله مشاكل نفسية، وبتأثر على شخصيته بشكل سلبي، يا ترى إيه هيّ العادات اللّي بتضعف شخصية جلالة الملكة من غير ما تحسّ؟ ده اللّي هتعرفيه في الكلام اللّي جاي.

الخوف من التغيير

«الخوف هو مرض يصيب المنطق،
ويجعل الإنسان لا إنساني»

ماريان أندرسون .. مغنية أوبرا أفرو أمريكية

الخوف عاطفة إنسانية بتظهر وقت تهديد محسوس، طريقة أساسية للتعايش بتدّي إشارة لأجسامنا علشان تستجيب للخطر اللّي بيهدّدها سواء بالرد عليه أو بمحاربته. الخوف تفاعل تسلسلي في المخ بيبدأ بحافز مجهد، وبينتهي بإطلاق موادّ كيميائية بتتسبّب في زيـادة ضربات القلب وسرعة في التنفس وطاقة زيـادة في العضلات، وحاجات تانية بتحصل في الجسم معروفة بـالـ The fight or flight response أو ردّ الفعل العضوي على الشّعور بالخطر، والحافز ده ممكن يكون عنكبوت أو سكينة على رقبتك أو قاعة كبيرة مليانة ناس مستنينك تتكلّمي قدّامهم.

تخيّلي معايا قدّ إيه حاجات مش بتعمليها ووقت بيضيع منّك لأنّك خايفة وقلقانة على طول، خايفة تبدئي.. خايفة تجربي.. خايفة تفشلي، وحتّى خايفة تنجحي، وبعدها ماتقدريش تستمرّي في النجاح، خايفة من رأي الناس فيكِ.. خايفة حدّ يحرجك أو حدّ يرفضك ويرفض اللّي بتعمليه. الخوف من التغيير سببه الأوّل في حدّ ذاته هو خوفك من المجهول، ودي حاجة من أكبر العقبات اللّي بتقف قدّامك وقدّام إنّك تعيشي حياتك بشكل طبيعي، وطبعًا قدّام نجاحك. علشان تبدئي حاجة جديدة أوّل حاجة لازم تعمليها إنّك ترمي الخوف من التغيير وراكِ، أو تحاولي تتخلّصي منه بأيّ طريقة، ولو مقدرتيش يبقى تتعلّمي ازّاي تتغلبي عليه.

«الخوف هو المصدر الرئيسي للخرافات، وأحدُ المصادر الرئيسية للقسوة. والتغلب على الخوف هو بداية الحكمة»

برتراند راسل .. فيلسوف ومؤرخ إنجليزي

الخوف بيسبّب الخمول والهمود والكسل والركود، عارفة كلهم نفس المعنى تقريبًا، بسّ أنا أصرّيت أكتبهم مع بعض كده علشان تحسّي قدّ إيه الخوف مُخيف، مش لأنك بتبقي خايفة.. لأ؛ لأن عواقبه خطيرة على حياتك، علاج الخوف إنّك تتحرّكي، مش تحركي جسمك.. لأ، إنّك ما تقفيش وتستلمي له، لا، تدوري على حاجة وتعمليها، لكن كلّ ما تكسّلي وتأجّلي في اللّي عليكِ واللّي عايزه تعمليه خوفك هيزيد أكتر. أقرب صديق للخوف هو التشاؤم، فكّري كده في مرّة حاولتِ تجرّبي حاجة جديدة، وأوّل سؤال جه في بالك وقتها: إيه اللّي هيحصل لو فشلت؟ لو الناس اتريقت عليّا؟ لو رفضتني؟ شايفة التشاؤم اللّي مستخبي جوّه الأسئلة دي؟ حسّيتيه؟ هوّ ده اللّي أقصده هنا! فكّرتِ إحساسك كان هيبقى ازّاي لو سألتِ نفسك: إيه اللّي هيحصل لو نجحت؟ الناس الناجحة مش بيوقّفها السؤال ده، حتّى لو سألوا نفسهم إيه اللّي هيحصل لو فشلنا؟ بيسألوه علشان يخطّطوا لأسوأ الحالات اللّي مُمكن تحصل علشان يتحضّروا للخطوات الجاية لكن الناس الفاشلة بيقفوا عند السؤال ده، ويبدءوا يخلقوا أعذار تبرّر كسلهم وفشلهم.

الخوف أوّل ردّ فعل طبيعي على أيّ موقف جديد مُمكن تتحطي فيه، وكلّ ما قلّت ثقتك في نفسك كلّ ما زاد الخوف ده، وسيطر عليكِ أكتر واتحكّم في أفعالك، جلالة الملكة صحيح بتحسّ بالخوف لكن بتبدأ على طول مش بتستنّى تسمع لخوفها، ولا بتسمح له يوقّفها لأن ثقتها في نفسها أقوى وأكبر من خوفها.

كلّنا بنخاف، واللّي يقولّك غير كده يبقى بيضحك عليكِ، مش صحّ إننا ننكر خوفنا، الصحّ إننا نواجه، أنا بخاف من حاجات كتير، منها حاجات لمّا واجهت خوفي منها قدرت اتغلّب عليها، وحاجات تانية أنا حقيقي مش قادرة عليها، ومش هقدر أواجهها، ودي حاجة مش بتقلّل منّي، وهفضل أحاول لحدّ ما أموت، بسّ انا هنا مش هكلّمك غير عن الخوف اللّي بيوقّفك مكانك، اللّي بيشلّ حركتك، وبيخلّيكِ مش قادرة تكوني ناجحة، الخوف من أيّ جديد أو أيّ تغيير، وطبعًا اللّي بيضعف شخصيتك من غير ما تحسي.

التّغيير من أكتر المراحل المخيفة اللّي بنعدّي بيها في حياتنا، وللأسف هي كتير، بنعدّي بيها من واحنا أطفال: تخيّلي الرّعب اللّي حسّيتي بيه لمّا نقلتِ من مدرستك المتعوّدة عليها لمدرسة تانية (في مراحل التعليم المختلفة يعني)، أو من المدرسة للجامعة، فاكرة خوفك من التغيير وقتها كان ازّاي؟ خوفك من المجهول؟ من المكان الجديد والنّاس الجديدة اللّي هتقابليهم؟ والناس اللّي بتحبيهم واللّي متعودة عليهم اللّي خلاص مش هتشوفيهم تاني بحكم اختلاف الجامعات، أو مش هتشوفيهم كتير زيّ الأول؟

بالرّغم من إنّ كلّنا نحب إنّ حياتنا تتغير للأفضل، وأحوالنا تبقى أحسن إلّا إنّنا بنخاف من كلمة التجديد أو التغيير، مفيش حدّ عايز يطلع برّه الcomfort zone بتاعته، واللّي بتمثل الحالة أو الوضع اللّي اتعود عليه، واللّي بيحسّ بالراحة فيها، زي حاجات كتير، بسّ هقولك مثال

بناتي شوية علشان تفهمي قصدي: ستايل لبسك اللّي بترتاحي فيه، أو اللّي انتِ مقتنعة إنّه لايق عليكِ طول الوقت، ومش راضية تغيّريه مهما اتغيّرت الموضة أو اتغير شكل جسمك أو وزنك، وحتّى لفّة الطرحة في بنات بتخاف تغيرها لمجرّد إنّها خايفة إنّ اللفة الجديدة ما تليقش عليها، أو حتّى لو متأكّدة إنّها هتليق عليها بتخاف الناس يلاحظوا ويعلقوا أو ينتقدوها بآراء سلبية. مع إنّ المثال ده ممكن يكون أتفه مثال عن ال comfort zone بسّ حتّى بتفاهته دي انتِ مش متخيلة بيحطّ فوق راسك ضغط نفسي قدّ إيه لمجرّد إنّك خايفة تاخدي قرار التغيير، تخيلي بقى لو القرار بيخصّ حاجة مهمّة جدًّا في حياتك زيّ إنّك تغيّري مجال دراستك لأنك مش حاباها أو تسيبي وظيفتك وتقعدي في البيت، أو حتّى تخرجي من علاقة إنتِ مش مبسوطة فيها، كم بنت بتعطل حياتها وتوقّفها عند نفس النقطة لمجرّد إنّها خايفة تاخد قرار التغيير ده!

علشان تتخلّصي من الخوف ده لازم تتغيّري إنتِ من جوّه، إنتِ طبعًا عارفة الآية الكريمة ﴿لا يغير الله ما بقوم حتّى يغيروا ما بأنفسهم﴾ صدق الله العظيم، لازم تغيّري الطريقة اللّي بتفكّري بيها والطريقة اللّي بتتكلمي بيها حتّى الطريقة اللّي بتعبري بيها عن نفسك وعن رغباتك لازم تتغير برضه. وفي الحالة دي بسّ هتقدري تغيري الأوضاع اللّي مش مريحاكِ في حياتك من غير متخافي.

أغلبنا عنده حتّة عناد جوّاه، بمجرد ما يتعرض للتغيير بتزيد وتزود المقاومة جوّاه ضدّ تغيير التفكير وبتحوله لحدّ غضبان ومنطوي ومتمسك برأيه

زيادة عن اللازم، كلّ ده كمقاومة طبيعية رافضة التغيير، ودي أكتر بتصعّب عملية التغيير، ولو انتِ من النوع ده هتاخدي وقت أطول في تقبل التغيير وعدم الخوف منه، المهمّ ما تستسلميش واعرفي إنّك قادرة تواجهي خوفك.

أغلب الناس بتستنّى في أماكن وعلاقات ووظايف وحتّى مع أصحاب مش حبًّا فيهم؛ لكن ده بسبب خوفهم من التّغيير علشان تعرفي انتِ من النّاس دي واللّا لأ؛ جاوبي على الأسئلة الجاية:

انطلب منك تكوني ضيفة شرف في مؤتمر، ولازم تقولي كلمة قدّام مجموعة كبيرة من الناس، ودي أوّل مرّة:

١- هترفضي وتقولي مش هقدر أعمل كده.
٢- هتقبلي بسّ هتقضّي الأسبوع اللّي قبل المؤتمر ده مضغوطة ومتوترة.
٣- هتقبلي وتبدئي تشتغلي على المحاضرة اللّي هتقوليها قدام الناس.
٤- هتبقي متحمّسة جدًّا وتقرّري تدوّري على مساعدة من حدّ خبير في الخطابة العامة.

قرّرتِ تسافري في أجازة طويلة مع عيلتك. هتروحي فين؟

١- نفس المكان اللّي بتسافري له كلّ مرّة لأنّك اتعودتِ عليه.
٢- مكان جديد حدّ من صحابك شكر فيه.
٣- بلد جديدة علشان تتعلّمي حاجة جديدة عنها.
٤- رحلة انتِ عارفة إنّها هتكون مغامرة جديدة، وفيها مفاجآت انتِ مش متعودة عليها.

صاحبتك اقترحت عليكِ تجرّبي نوع ماكياج جديد، أو تطبيق إلكتروني تشتغلي عليه. ردّ فعلك في وقتها...

١ – هتتعصّبي لأنّك مش محتاجة تجرّبي حاجة جديدة، إنتِ مرتاحة في اللّي بتستعمليه دلوقت.

٢ – هتقلقي.. بسّ عندك فضول تجرّبي.

٣ – هتكوني هادية، وهتعتبريها إضافة جديدة للي عندك.

٤ – هتتحمّسي، وهتستعجليها علشان تبدئي التجربة.

لمّا بتزوري مكان جديد، بتحسّي بتوتر؟

١ – دائمًا، لأنّ عمرك ما زورتيه قبل كده.

٢ – غالبًا، خصوصًا لو سمعتِ آراء سلبية عنه من حدّ قبل كده.

٣ – نادرًا، إيه اللّي ممكن يحصل يعني؟

٤ – أبدًا، هتكوني متحمّسة جدًّا.

لحدّ إيه ستايلك (اللّوك بتاعك) اتغيّر؟

١ – مش فاكره إنّي غيرته، أنا كده زيّ منّا من زمان قوي.

٢ – مش قوي يعني، أنا مرتاحة كده.

٣ – بغيّره لحدّ كبير، أنا بحبّ اغيّر اللوك بتاعي من وقت للتاني.

٤ – بغيّره بشكل مستمر.

قرّرتِ تعملي شوبينج..

١ – هتروحي لوحدك لنفس الstore اللّي بتروحيه كلّ مرّة علشان عارفة إنّك هتلاقي اللّي على ذوقك ومقاسك.

٢- هتروحي مع حدّ من صحابك وتخلّيها تقترح عليكِ ستايلات جديدة.

٣- هتروحي store جديد شُفتِ إعلانه وهتشتري منه.

٤- هتشتري حاجات أونلاين من غير ما تجربيها.

أخوكِ كبر خلاص وهيسيب البيت (هيسافر يشتغل مثلًا أو يدرس). هتحسّي...

١- بالرّعب، هيقدر يعيش لوحده من غير العيلة ازّاي؟

٢- بالقلق شوية، أصله مش بيعرف يطبخ ولا يغسل.

٣- بالتّوتر، بسّ عندك فضول تشوفيه هيوصل لإيه في حياته.

٤- بالحماس، هيبدأ فصل جديد من حياته.

إمتى كانت آخر مرّة عملتِ تغيير كبير في روتين يومك؟

١- مش فاكره، ده حصل من زمان قوي.

٢- حصل على الأقلّ من ٣ سنين فاتوا.

٣- حصل من سنة لتلاتة.

٤- حصل مرّة السنة اللّي فاتت.

... كلّ جملة هتختاريها قيّميها بالرقم اللّي جنبها، يعني لو اخترتِ الإجابة رقم ١ إدّي لنفسك نقطة واحدة، ولو اخترتِ رقم ٤ إدّي لنفسك ٤ نقط، وهكذا.

لو مجموعك بين (٨ - ١٢): إنتِ بتكرهي التغيير لأنه بيسبّبلك توتر وقلق. بتتجنّبيه على قدّ ما تقدري، بسّ انتِ عارفة إنّك لمّا بتتجنبيه بيمنعك من حاجات كتير ممتعة في حياتك. علشان

كده انتِ محتاجة ترحبي بالتغيير أكتر في حياتك، وتشوفيه على إنّه طريقة لخلق فرص جديدة.

لو مجموعك بين (١٣ - ٢٤): إنتِ مش على طول بترتاحي مع التغيير، بسّ انتِ فاهمة إنّه حاجة مهمّة في الحياة، وبتبقي مبسوطة قوي لمّا بتواجهي التغيير مع حدّ قريّب منك. علشان كده انتِ محتاجة تدخلي التغيير أكتر في حياتك، وتحاولي تواجهيه من غير مساعدة لأنّ ده هيزوّد ثقتك في نفسك أكتر وهيخليكِ أسعد.

لوْ مجموعك بين (٢٥ - ٣٢): إنتِ بتحبّي التغيير بدرجة إنّك أحيانًا بتبقي متهوّرة، لو انتِ كده فعلاً ارجعي خطوة لورا، واعملي إعادة تقييم للموقف، إنّك تعملي حاجة فيها خطورة مُمكن يكون ممتع بسّ افتكري لازم تكوني جاهزة أكتر لأيّ مفاجأة.

أفكار للتغلب على الخوف من التغيير

**«التفكير لن يتغلّب على الخوف،
ولكن العمل سوف يفعل»**

كليمنت ستون .. كاتب أمريكي

الفكرة الأولى نضّفي دماغك بالوعي: علشان تتغلّبي على الخوف في حياتك أوّل حاجة لازم تعمليها هو إنّك تنضّفي دماغك من الأفكار اللّي مخلّياكِ خايفة طول الوقت، وده هيحصل لمّا يبقى عندك وعي بجوانبها وأسبابها، فتّشي عنها في عقلك واعرفي إنّها موجودة، ودي أوّل خطوة في العلاج وهي تشخيص المرض إنّك تعرفي الأوّل إنّك مريضة علشان تاخدي الدّوا المناسب. لاحظي الأفكار دي، وغوصي جوّاكِ بعمق لحدّ ما تعرفي أصلها إيه، وجاتلك منين، وفكّري في ردّ فعلك على الأفكار دي، وفي الغالب هتلاقي إنّك مزوّداها قوي، وإنّها

مش مستاهلة كلّ الخوف ده...

لو خايفة من إنّك تغيّري مجال دراستك مثلًا دوّري جوّاكِ هتلاقي تجربة حدّ عمل كده قبلك وفشل هي اللّي مخوّفاكِ، مع إنّ كلّ واحد له تجربته وظروفه الخاصّة.

لو خايفة تغيّري استايلك دوّري جوّاكِ هتلاقي إنّك لمّا عملتِ كده زمان في حدّ اتريق عليكِ أو انتقدك مع إنّ برضه كلّ واحد له رأيه وذوقه الخاصّ، ومش معنى إنّ الستايل مش عاجبه يبقى الستايل وحش.

لو خايفة من الجواز دوري جوّاكِ هتلاقي حدّ تعرفيه جوازه فشل أو متجوّز ومش سعيد، مع إنّ برضه كلّ واحد له تجربته الخاصّة، وجوزك مش بالضرورة خالص يبقى زيّ أو حتّى شبه جوز الواحدة اللّي فشلت أو مش سعيدة في جوازها.

إنتِ محتاجة تنضّفي كلّ الأفكار السّلبية اللّي في دماغك دي، دوّري على أصلها، وفكّري هل سبب خوفك مقنع واللّا لأ.

الفكرة التانية: خلّيكِ في الحاضر: في الغالب الأفكار اللّي بتخوّفك دي بتكون نتيجة لتجارب في طفولتك أو كلام سلبي سمعتيه من حدّ أكبر منك، أو من مشاكل شُفتيها بتحصل قدّامك، وكلّ ده اترسّب في عقلك طبقات فوق بعضها لحدّ ما بقت جبل من أفكار مُرعبة. ففي الغالب لو سألتِ نفسك أنا ليه خايفة أعمل كذا أو أجرّب كذا هتلاقي الإجابة جايّة من أفكار قديمة سلبية مالهاش لازمة في الحاضر علشان كده تركيزك في الحاضر هو الحلّ، اللّي حصل زمان مش بالضرورة

يحصل دلوقت، الظروف بتتغير والناس بتتغير، علشان كده التفكير في الماضي مش هيفيدك، ركّزي في الحاضر وفي اللّي بإيدك تعمليه دلوقتِ.

الفكرة التالتة: اتكلّمي: ممكن الاقتراح ده يبان ساذج شوية بسّ الحقيقة إنّه مهمّ قوي، اتكلّمي مع حدّ قريب منك، أو حدّ كبير عنك، أو أيّ حدّ واثقة إنه هيهدّيكِ وهيقلّل خوفك، ابعدي عن اللّي هتقولك «أيوه عندك حقّ تخافي» أو «أنا كمان خايفة زيّك»، أو اللّي هيستهزأ بكلامك ويستهتر بمشاعرك.

الفكرة الرابعة: اقْري عن مخاوفك: لمّا تقري كتاب كويّس عن الحاجة اللّي بتخافي منها ده ممكن يفتحلك أبواب جديدة عن ازّاي تواجهيها، في كتب كتير كلّ مواضعها هو ازّاي تتغلبي على خوفك من حاجة معينة. كمان السّيَر الذاتية اللّي بتخصّ ناس كان عندهم نفس الخوف واتغلّبوا عليه وبقوا مُلهمين لغيرهم وبرضه الأفلام الوثائقية مفيدة جدًّا لو بتفضّلي المشاهدة عن القراءة.

الفكرة الخامسة: اسألي نفسك السّؤال المنطقي «إيه أسوأ حاجة ممكن تحصل؟»: لو خايفة تبدئي في حاجة جديدة، أو تتكلّمي قدّام الناس مثلًا أو تتعلمي رياضة جديدة أو تنقلي من بيتك لبيت تاني؛ اسألي نفسك إيه أسوأ حاجة ممكن تحصلّي؟ هتلاقي إنّ أسوأ سيناريو مش بالبشاعة اللّي مخلّياكِ خايفة كده!، وحتّى لو الإجابة تستدعي الخوف جرّبي تفكّري في حلول تساعدك تتغلّبي على خوفك وتحضّرك للمواجهة.

القلق المُزمن

القلق ما هو إلّا تكرار تجربة الفشل مقدّمًا.
يا له من تبديد!

سيث غودين.. مؤلف ومتحدث جماهيري أمريكي

القلق واحد من أشهر مشاكل الصّحة العقلية المنتشرة في العالم كلّه، بيظهر على شكل مجموعة من المشاعر المعقدة. أسباب القلق كتير وما تتعدّش، وبتتوقّف على عوامل كتير تشمل العوامل الغذائية والنفسية والجسدية والعاطفية والبيئية والاجتماعية والروحية، وكمان الميول الوراثية أو أمراض الدّماغ. القلق بيسبّب لصاحبه اكتئاب، وعدم رغبة في عمل أيّ حاجة وفقدان الاهتمام في الحياة بشكل عام.

أغلب البنات اللّي بتعاني من الخوف والقلق بيفتكروا إنّهم ضعفاء وأغبية، وصفات تانية سلبية ماهاش علاقة باللّي بيعانوا منه، أو

بيشوفوا نفسهم مش طبيعيّين زيّ بقيت البنات اللّي حواليهم، والحقيقة إنّ مفيش حاجة اسمها بنت طبيعية وبنت مش طبيعية، كلّ واحدة فينا بتحسّ بالقلق من وقت للتاني، وفي مواقف غريبة ممكن ما تكونش تستاهل القلق من وجهة نظرك، لكن بتقلق بنت تانية غيرك، في بنت بتقلق لمّا بتدخل مكان زحمة، وبنت تانية تقلق لمّا تدخل مكان فاضي، في بنات بتترعب لمّا يتطلب منها في المدرسة أو الجامعة إنّها تناقش بحث كتبته قدّام مجموعة من زمايلها أو أيام الامتحانات مثلًا، وبنات تانية تقلق لو ما حدّش اختارها تتكلّم قدّام زمايها عن بحثها. والحقيقة كمان إنّ القلق نفسه له أنواع كتيرة ومختلفة، بسّ أهمهم: «القلق الاجتماعي، القلق العام، قلق الانفصال، اضطراب الوسواس القهري، الرّهاب المحددة أو الفوبيا يعني، الذعر، الخوف من الأماكن المغلقة».

واضح من أنواع القلق دي إنّها أمراض نفسية بتأثّر على حياة الإنسان بشكل سلبي، بسّ أنا مش هتكلم هنا بالتفصيل عن الأمراض دي لأني مش متخصّصة، بسّ كان لازم أذكر أنواعها لو حابة تدوّري عنهم بعدين. كان لازم اناقش موضوع القلق المستمرّ هنا في الكتاب ده لأنّه مهمّ جدًّا لكلّ بنت حتّى لو مش بتقلقي فإنتِ معرّضة إنّك تقلقي لأنّه مُعدي، وده اللّي أثبتته دراسة لمجموعة من الباحثين سنة ٢٠٠٨ اسمها Internalizing Disorders in Children and Adolescents واللّي بتشرح إنّ البيئة المحيطة بالإنسان بتعتبر مُساهم كبير في تطوّر حالات القلق المرضية.

إزّاي ممكن تتحولي لشخصية قلوقة بسبب البيئة المحيطة بيكِ؟

١- الخوف والقلق ممكن تتعلّميه نتيجة لتعرّضك لبعض الأحداث الصادمة، خصوصًا لو حصلتلك من حاجة محايدة، زيّ مثلًا تكوني متعوّدة تسوقي عربية وتعملي حادثة أو متعوّدة تمشي في شارع سواء منور أو مضلّم بقالك سنين ويطلع لك حرامي.

٢- الناس بتتعلّم الخوف والقلق من خلال ملاحظة ردود الأفعال والتجارب اللّي بيمرّ بيها الناس اللّي حواليهم، زيّ إنّك تتابعي مع صاحبتك حملها وولادتها، وتشوفي قدّ إيه بتتعذّب فتبدئي تخافي وتقلقي لما تفكّري إنّك هتبقي مكانها في يوم من الأيام، مع العلم إنّ كلّ بنت لها تجربتها الخاصّة، ومش شرط إنّ اللّي يحصلّها هيحصلك.

٣- الخوف والقلق مُمكن يوصلّك عن طريق الكلام: سواء عن المواقف أو الحاجات أو الناس، يعني لمّا حدّ يقعد يحكيلك عن تجربته المُخيفة، أو تجربة حدّ تاني فبشكل لا إرادي الخوف بيتسلل جواكِ.

طيب تعالي نشوف إيه أنواع القلق اللّي بتعاني منها؟

علّمي على الرقم اللّي جنب الجملة اللّي موافقة عليها...

١- بتحسّي بالرعب لمّا بتبعدي عن بيتك أو عن الناس المهمّين ليكِ؟

٢- بتحسّي بخوف مفاجئ لمّا بتركبي عربية أو طيارة، أو بتدخلي نفق أو تمشي فوق كوبري أو في مكان مقفول أو ضيق؟

٣- بتقضّي وقت كتير تفكّري في الكلام اللّي هتقوليه أو هتعملي إيه

في المواقف الاجتماعية أو التجمعات بشكل عام؟

٤- بيجيلك إحساس ما بإنّ في حاجة مش حقيقية بتحصل؟

٥- بتحسّي بالقلق أو التوتر في الزحمة والأماكن العامة، أو وانتِ بتركبي المواصلات، أو وانتِ مسافرة بعيد عن بيتك؟

٦- بتقلقي إنّ حاجات وحشة ممكن تحصل زيّ حادثة طريق أو تفقدي حدّ من العيلة أو يجيلك مرض خطير؟

٧- بتعملي كشف دوري كلّ شوية على نفس الحاجات علشان تتأكّدي إنّ كله تمام؟

٨- بتفكري دايماً إنّ في حاجة وحشة هتحصل للناس المهمّة ليكِ خصوصًا لمّا بيبعدوا عنك؟

٩- بتحسّي بالرعب من حيوانات أو حشرات معينة؟

١٠- عندك صعوبة تتكلّمي قدّام ناس كتير في اجتماع مثلًا أو في الفصل؟

١١- بيجيلك أفكار إنّك هتفقدي السّيطرة أو هتموتي أو هتتجنني أو أيّ حاجة وحشة ممكن تحصلك لو حصلك مصيبة؟

١٢- بيجيلك أفكار مرعبة إنّك هتّوهي أو هتموتي من الخوف وانتِ مسافرة لوحدك أو بعيدة عن بيتك أو في زحمة؟

١٣- بتقلقي أو كنتِ بتقلقي تجيبي درجات قليلة أو يحصلك مشاكل في المدرسة؟

١٤- بتقلقي يجيلك تلوّث أو عدوى من الأماكن العامة زيّ

مطعم، حديقة، جامعة أو مواصلات؟

١٥- بتتجنّبي تروحي أماكن، أو تقضي وقت بعيد عن البيت أو الناس اللّي بتحبيهم؟

١٦- بتخافي من المرتفعات، العواصف أو المياه (البحر مثلًا)؟

١٧- بتقلقي لمّا يتطلب منك تقرير أو بحث أو تلقي كلمة قدام مجموعة؟

١٨- بيحصللك فجأة ومن غير سبب إنّ ضربات قلبك تكون سريعة وبتعرقي، أو صعوبة في التنفس أو يغمى عليكِ، أو إيدك تترعش؟

١٩- بتحاولي تفْضلي قريبة من الباب سواء في الفصل، السينما أو في المواصلات؟

٢٠- بتحسّي إنّك متوترة ومضطربة أغلب الوقت، أو عندك صعوبة إنّك تسترخي أو تنامي بسهولة؟

٢١- عندك رغبة قوية إنّ كلّ حاجة تكون معدولة ومنتظمة ومظبوطة؟

٢٢- بتتّصلي بالناس اللّي بتحبّيهم دايمًا علشان تتأكّدي إنهم كويسين؟

٢٣- بتترعبي أو بيغمى عليكِ لو شُفتِ دم، أو لو شُفتِ حقنة حدّ هياخدها، أو انتِ هتاخديها؟

٢٤- بتحسّي بعدم الراحة لأقصى درجة لمّا بتبدئي محادثة أو حدّ يبدأ كلام معاكِ؟

٢٥- بتنسحبي من المواقف بدري لأنّك بتخافي؟

٢٦- بتتجنّبي المواقف اللّي بتحسّسك إنّك محبوسة، زيّ إنّك

تركبي عربية مع ناس كتير أو تقفي في طابور؟

٢٧- بتحسّي إنّك مش قادرة تركّزي من كتر ما بتقلقي؟

٢٨- بتحسّي بالانزعاج من الأفكار المحرمة أو المحرمات (دينية أو جنسية)؟

٢٩- بتقضّي وقت طويل قلقانة من بعدك عن الناس القريبة منك؟

٣٠- بتقلقي في كتير من الأحيان إنّك هتموتي بسبب الاختناق أو القيء؟

٣١- بتتجنّبي تبعتي رسالة أو تتّصلي بحدّ ما تعرفيهوش كويس؟

٣٢- بتقلقي أو تتوتّري من إنّك تتعرّضي لنوبات قلق عنيفة؟

٣٣- بتقلقي إنّ ممكن يجيلك إسهال أو قيء، وما تلحقيش تروحي الحمّام في وقتها؟

٣٤- بيجيلك مغص أو صداع بشكل دائم؟

٣٥- بتحسّي إنّك محتاجة تكرّري كلمة أو فعل لحدّ ما تحسي إنّك تمام؟

٣٦- بيجيلك أفكار إنّك تؤذي نفسك أو حدّ بيؤذيكِ؟

بعد ما عملتِ دايرة على رقم الجملة اللّي وافقتِ عليها؛ اعملي علامة صحّ تاني قدام نفس الرقم اللّي علمتِ عليه علشان تعرفي أيّ نوع من أنواع القلق دول اللّي بتعاني منه! الأرقام في الجدول ده تمثل أرقام الجمل السّابقة.

قلق الانفصال	الهلع/ الرعب	القلق العام	فوبيا معينة	الخوف المَرضي	اضطراب الوسواس القهري	القلق الاجتماعي
			– ٩	– ٢	– ٧	– ٣
– ١	– ٤	– ٦	– ١٦	– ٥	– ١٤	– ١٠
– ٨	– ١١	– ١٣	– ٢٣	– ١٢	– ٢١	– ١٧
– ١٥	– ١٨	– ٢٠	– ٣٠	– ١٩	– ٢٨	– ٢٤
– ٢٢	– ٢٥	– ٢٧		– ٢٦	– ٣٥	– ٣١
– ٢٩	– ٣٢	– ٣٤		– ٣٣	– ٣٦	

احسبي مجموعك وشوفي انتِ عندك أيّ نوع من القلق! كلّ ما تبقي واعية بأحاسيسك والحاجات اللّي بتقلقي منها كلّ ما كان أفضل لك لأنّ ده بيصُبّ في معرفتك بنفسك واللّي فيها مصلحة كبيرة ليكِ.

الأسئلة دي مش تشخيص طبّي، يعني مش شرط نتيجتك يبقى معناها إنّك مريضة، بسّ لو حاسّة إنّك مريضة وقلقك مسبّبلك مشاكل، وإنّك مش قادرة تمارسي حياتك بشكل طبيعي ما تتردّديش تروحي لحدّ مختص.

في فرق بين إنّ يكون عندك قلق طبيعي وسهل تتعاملي معاه مع نفسك، أو عندك فوبيا ومحتاجة لمتخصّص يساعدك، القلق الطبيعي زيّ لمّا تتوتري وتقلقي لو فيه مطبّات هوائية أو عاصفة وانتِ راكبة طيارة، لما تسمعي إنّ الأسد هرب من القفص وانتِ في حديقة الحيوانات، أو

لمّا تبصّي ع الشّارع من بلكونة في الدور العشرين، كلّ ده قلق طبيعي ومش بيسبّبلك مشاكل. أمّا الفوبيا واللّي لازم تحاولي تتعالجي منها هو زيّ إنّك ما تروحيش فرح واحدة صاحبتك عاملاه في مكان لازم تسافريله بالطّيارة أو ماترضيش تاخدي الدواء علشان بتخافي من الحقن، أو ترفضي وظيفة علشان في الدور العاشر؛ لأنّ الفوبيا محتاجة حدّ متخصّص، فمش هقدر أقولّك تعملي إيه علشان تتغلّبي عليها، لكن هكلّمك عن القلق المستمر.

أفكار للتغلّب على القلق المستمرّ

«القلق لا يجرّد غدًا من أحزانه،
ولكنه يجرّد اليوم من قوّته»

تشارلز سبورجون.. قس إنجليزي.

الفكرة الأولى: حاربي شيطانك: الشيطان مش بيحبّ يشوف الإنسان مؤمن ومرتاح بإيمانه، فيبدأ يوسوس له علشان يرتكب المعاصي، ويفكّره بالحاجات اللّي نقصاه علشان ينسى نِعَم ربّنا عليه، ويفكّره بذنوبه علشان ييأس من رحمة الله. لمّا بدأت ألاحظ شخصيتي وهي بتتحوّل لشخصية قلوقة، وركّزت شوية بحثًا عن أسباب القلق الزيادة ده اكتشفت إنّ أكتر وقت مش بقلق فيه هوّ وانا بصلّي، وأنا بقرأ قرآن، وأنا بستغفر ربّنا، وأنا بستعيذ بالله من الشّيطان الرجيم، بدأت أفهم إنّ القلق اللّي بحسّ بيه ما هو إلّا مجموعة متنوعة من الوساوس

مش أكتر بتزوّد توتّري. جرّبي تستعيذي بالله من الشّيطان الرجيم كده أوّل ما تقلقي، وشوفي قلقك هيهدى واللّا لأ.

الفكرة التانية: ما تصدّقيش كلّ أفكارك: مش كلّ حاجة تفكّري فيها تخافي منها، تقلقي بسببها؛ بتكون حقيقة، خصوصًا المشاعر، مش كلّها حقائق، قبل ما تصدقي مشاعر القلق اللّي بتحسّيها اسألي نفسك إيه الفكرة اللّي ورا إحساسي ده؟ لو بتتوتّري لمّا تبصّي من بلكونة في دور عالي اسألي نفسك أنا ليه متوتّرة كده، غالبًا الرّد هيكون لأنّي خايفة أقع! صح؟ هتقعي ازّاي يا بنتي وانتِ واقفة على الأرض ورا سور، ما هو يا إمّا انتِ ناوية تنتحري ومخبيّة، يا إمّا حدّ هييجي يشيلك ويرميكِ، ودي كلّها أوهام في الآخر. عرفتِ بقى ليه بقولّك ما تصدقيش كلّ أفكارك.

الفكرة التالتة: مَثّلي: بتعرفي تمَثّلي؟ أيوه! كلّنا بنمثّل من وقت للتاني في حياتنا، زيّ ما بتمثلي إنّك مش زعلانة وانتِ أصلًا بتاكلي في نفسك من جوّه، مثّلي إنّك باردة ومش قلقانة، يعني مثلًا لو مستنيّة نتيجة امتحان، وعارفه إنّها هتنزل على النتّ مش هتبطّلي تدخلي على الموقع اللّي هيعرض النتيجة ٥٠ ألف مرّة لحدّ ما تظهر، مش كده برضه؟ طيّب جرّبي تمثّلي إنّك باردة ومش قلقانة من النتيجة، وبلاش تفتحي الموقع خالص غير لمّا حدّ يقولّك إنّها ظهرت فعلًا. مرّة ورا التانية هتلاقي إنّ ده بقى العادي بتاعك.

الفكرة الرابعة: تجنّبي الفراغ: هيفضل الفراغ من وجهة نظري العدوّ الأوّل والأخير للسّتات مع اختلاف أعمارهم وشخصياتهم،

لو كان الفراغ رجلًا لقتلته، لا.. بجدّ، الفراغ سبب رئيسي في مشاكل كتير بتحصلنا، لمّا ما بقاش عندي وقت فراغ بطّلت أقلق في المواقف اللّي لا تستدعي القلق نهائي، بطّلت أركز في التّفاصيل اللّي محدّش غيري كان بياخد باله منها، بطّلت أزعل من الناس اللّي حواليّا لأنّي بدأت أعذر أكتر، ما بقاش عندي وقت للنقاشات والمعارك والجدل والعتاب، حقيقي لمّا تملي وقت فراغك هتحلي مشاكل كتير في حياتك. مش هقولّك تملي وقت فراغك بإيه لأنّ أكيد اهتماماتنا مختلفة، بسّ الأكيد إنّك لمّا تقتلي الفراغ مش هيبقى عندك وقت تقلقي، أو بمعنى تاني قلقك هيتشتّت لأنّك مش هتديله فرصة يسيطر على عقلك.

الفكرة الخامسة: جرّبي طريقة ٣- ٣- ٣: أوّل ما تحسّي إنّك قلقانة قوي ومش قادرة تسيطري على الإحساس ده، ولا على عقلك، بصّي حواليكِ وقولي اسم ٣ حاجات شايفاهم، وبعدها اسم ٣ أصوات سمعاهم، وأخيرًا حرّكي تلات أجزاء من جسمك بالشّكل ده هتضحكي على عقلك وتساعديه يرجع يركز في الوقت الحاضر. وده مش كلامي؛ ده كلام عالمة النفس Tamar Chansky والمتخصصة في علاج القلق المزمن واضطرابات الوسواس القهري. والحقيقة ده يرجّعنا لنقطة التشتيت، شتّتي قلقك بالطريقة اللّي تناسبك.

الفكرة السادسة: هدّي نفسك: من أكتر الطرق اللّي ساعدتني على التعامل مع مشكلة القلق المزمن هي إنّي أهدّي نفسي، وطبعًا مش محتاجة أقولّك إنّ كلّ واحدة ليها طرقها الخاصّة علشان تهدي،

في بنات بتحبّ تسمع مزّيكا هادية، وفي اللّي بتعمل تمارين التنفس، واللّي بتتمشى، واللّي بترسم وحاجات كتير قوي، الهدف من كلّ ده إنّك تلاقي الطّريقة اللّي ترجّع ضربات قلبك لمعدّلها الطبيعي لأنّك طول ما انتِ قلقانة دقات قلبك هتبقى أسرع فالأدرينالين إفرازه في جسمك هيزيد، وده هيدخل جسمك في وضع الاستجابة للإجهاد، واللّي بيعطّل الجزء اللّي في عقلك المسئول عن حلّ المشكلات بيخلّيه ما يشتغلش بكلّ كفاءته.

التردّد والشكّ المستمر

«التردّد سيجعل أسوأ مخاوفك حقيقة واقعة»

باتريك سويزي.. ممثل أمريكي

أكتر حاجة مُمكن تأثّر على الشخصية القوية وتضْعفها إنّ التردّد والشّك المستمرّ يدخل قلبها، وتتحوّل لشخصيّة موسوسة. التردّد والشك، الاتنين عاملين زيّ دور البرد كده، ممكن تجيلك في أيّ وقت مش بسّ في فصل الشتاء.. المهمّ إنّك تعالجيهم بسرعة قبل ما يتحوّلوا لنزلات شُعبية حادّة أو أسوأ. التردد والشك بيجيلنا من الأساس بسبب حاجتين: الأولى إنّنا نكون مش واضحين مع نفسنا، ومش عارفين إحنا عايزين إيه بالظّبط، والتانية الخوف من المجهول، وده

اتكلّمنا عليه في الجزء اللّي فات لمّا نبقى خايفين من المستخبي ومش عارفين إحنا رايحين على فين!

جلالة الملكة بتاخد قراراتها بكلّ ثقة، وبسرعة من غير تردّد، وقراراتها بتكون مبنيّة على وضوحها مع نفسها، هتقوليلي والثّقة دي جاياها منين؟ هقولّك تاني زي ما قلتلك في البداية بتيجي من إنّها عارفة هي عايزه إيه، وعندها وضوح مع نفسها وأهدافها اللّي بتسعى لتحقيقها وبتحدّد الطريق المناسب اللّي هيوصلها ليه فما بيكونش فيه مجال للشكّ والتردّد عندها.

التردّد نوعان: صحّي وغير صحي:

أحيانًا بيكون التردّد صحي في بعض المواقف اللّي بنتعرّض لها لأنه بيساعدنا ندرك إننا مش دايماً على حقّ، بيخلّينا نسأل نفسنا ونواجهها ونتحدّاها كمان علشان نطلّع أحسن ما فيها، وبيخلّينا متواضعين أكتر وقريبين من اللّي حوالينا. التردّد الصحي ده ممكن يحميكِ من حدّ غريب بيحاول يقرّب منك في الشارع وانتِ تترددي تقرّبي منه وتكمّلي في طريقك. وبيكون غير صحّي لمّا يخلّينا مش قادرين نشوف أيّ حلو فينا، بنقف إحنا في طريق نفسنا بنبقى احنا مصدر الطاقة السلبية اللّي بتحبطنا، النوع ده من التردّد بيخلّينا مؤمنين إننا مش مُمكن هننجح في حاجة ولا هنحقّق أيّ هدف أو حلم بنتمنّاه، بيخلينا دايماً حاسّين إننا مش كفء كفاية لشغل أو لشخص، ومعندناش أيّ مواهب، بيخلّينا خايفين ناخد أيّ قرار

مهمّ، ونفضل ثابتين في نفس مكانّا لسنين، والمصيبة بقى لمّا بنفشل فعلًا، حتّى لو في حاجة بسيطة بنعتبر الفشل ده دليل قاطع على كلّ السّلبيات اللّي حسّينها دي، التردّد غير الصّحي ده عامل زيّ الطفيل اللّي بيتغذي على ثقتك بنفسك وتقديرك لذاتك وقيمتك قدام نفسك.

النّاس بتتردّد بشكل عام لأسباب كتير، منها قلّة ثقة في النفس، الإفراط في تحليل الموقف، جهلهم بجوانب الموقف وقلّة معلوماتهم عنه، خوفهم من اختبار نفسهم فينصدموا من النتيجة، فهمهم الخاطئ للفشل، أو ببساطة لأنّهم عايزين يتردّدوا، وده لأنهم كسلانين أو مسوّفين.

عايزه تعرفي انتِ متردّدة واللّا لأ، وهل التردّد بيأثّر على حياتك واللّا مش ملموس قوي، جاوبي على السبع أسئلة الجايّين:

١- هتقابلي صحابك ع الغدا وسألوكِ عندك اقتراح لمكان نتقابل فيه فكان ردّك:

أ. معنديش فكرة خالص، أيّ كان اللّي هتختاروه أنا موافقة عليه.

ب. أكيد! عندي كذا اقتراح مُمكن أقولكم عليه بعدين.

ج. كنت لسّه بقرأ ريفيوهات عن المطاعم، في عندكوا كذا وكذا وكذا.

د. طبعًا، أنا أعرف مطعم تُحفة روحته الأسبوع اللّي فات، هحجزلكوا هناك.

٢- عندك مناسبة مهمّة قريب، ومحتاجة تختاري فستان مناسب، فاللّي حصل كالآتي:

أ. نزلتِ لفّيتِ على كلّ المحلات ملاقيتيش حاجة، رجعتِ البيت جرّبتِ كلّ اللّي عندك، برضه ملاقيتيش، وفي الآخر لبستِ طقم قديم عندك لأنّك افتكرتِ إنّ حدّ شكرلك فيه من ٣ سنين.

ب. استنّيتِ لحدّ الليلة اللّي قبل المناسبة ونزلتِ اخترتِ حاجة من مول قريّب منّك لأنك شايفاها مناسبة، لكن مش فظيعة قوي.

ج. جرّبتِ حاجات كتير من دولابك، وفي الآخر قرّرتِ تشتري حاجة مش غالية قوي تنفع للمناسبة دي، ومناسبات تانية غيرها في المستقبل.

د. اتصرّفتِ على طول، واخترتِ فستانك المفضّل، وبعد كده لاحظتِ إنّه محتاج إكسسوارات وتنظيف ومكواة.

٣- لمّا اتعرضتِ لموقف كان لازم تاخدي فيه قرار مصيري، حسّيتِ:

أ. بتوتر، كنتِ تتمنّي لو حدّ غيرك ياخد القرار بدالك.

ب. بحِمل تقيل، عندك حاجات تانية لازم تحطّيها في الاعتبار، ومش عارفة تبدئي منين.

ج. بحسم، عارفة الحلّ المناسب وهتشتغلي أكتر على تجميع معلومات كافية لاتّخاذ القرار.

د. بثقة، هتمشي ورا غرائزك وحاسّة إنّك تقدري تثقي فيهم.

٤- أجازة طويلة جايّة قريب، ومش عارفة تقرّري تقضّيها مع مين، والنتيجة:

أ. قضّيتيها مع أصحابك، بسّ حسيتِ بالذّنب إنّك مقضيتهاش مع أهلك، فقرّرتِ تزوريهم يوم بعد الأجازة علشان تتخلّصي من الإحساس بالذنب.

ب. أجّلتِ القرار على قدّ ما تقدري لحدّ ما تشوفي أهلك هيقولولك إنّهم عايزينك تقضي الأجازة معاهم واللّا لأ.

ج. هتشوفي السنة اللّي فاتت لو قضّيتيها مع أهلك يبقى السنة دي مع أصحابك، والعكس صحيح.

د. قرّرتِ إنّك عايزه تقضّيها مع أهلك حتّى لو أصحابك هيزعلوا.

٥- عايزه تشتري لاب توبّ جديد، بسّ محتارة بين الاختيارات الكتيرة المعروضة:

أ. هتفضلي تستعملي القديم لحدّ ما يموت، وفي الآخر هتشتري اللّي هيرشحولك البائع لأنه أقنعك إنّه مناسب ليكِ.

ب. هتستني كتير لأنّك عارفة إنّ كلّ يوم بينزل موديل جديد.

ج. هتدوّري وتقْري عن موديلات اللاب توبّ المناسبة للفلوس اللّي معاكِ، وهتشتري اللّي يعجبك من غير ما تستنّي حدّ يرشّحلك حاجة.

د. هتروحي تشتري واحد على طول لأنّك عارفة إنّك محتاجة لاب توبّ، ومش فارق معاكِ إذا كان أحسن موديل واللّا لأ.

٦- موقفك وانتِ هتاخدي قرار:

أ. بحسّ إنّي في معركة، وفي الآخر هختار القرار الغلط، محدّش سعيد على طول فـ ليه أوجع دماغي.

ب. مهمّ قوي أختار القرار الصّح، بسّ دايمًا مش بيكون عندي الوقت والمعلومات الكافية علشان أبصّ للموضوع من كلّ الزوايا.

ج. دايمًا بلاقي القرار المناسب، ودايمًا واثقة إنّي هختار صح.

د. عادي جدًّا، بقرّر من غير قلق وتوتّر خالص، وبتعامل مع كلّ التداعيات.

٧- أصحابك أقنعوكِ على اختيار مكان لحفلة عيد ميلاد واحــدة صاحبتكوا علشان تفاجئوها لأنّك الوحيدة اللّي مش بتشتغلي، والمكان معجبش حدّ منهم، والسنة دي طلبوا منك برضه تختاري مكان، ردّ فعلك هيكون إيه:

أ. رفضتِ بغضّ النظر عن إنهم زعلوا منك، المرة اللّي فاتت حسّيتِ إنهم اتضايقوا منك زيّ ما اتضايقوا من المكان، ومش ممكن هتكرّري الموضوع ده تاني.

ب. افتكرتِ إنّ السنة اللّي فاتت أجّلتِ الموضوع لآخر لحظة، فالمرّة دي هتدوّري بدري على مكان أفضل.

ج. هتعملي استفتاء على كذا مكان، وأكتر واحد هيُجمع عليه أصحابك هتحجزي فيه.

د. إنتِ كمان معجبكيش المكان اللّي فات، وعارفة مكان أحسن فهتحجزي فيه على طول.

النتيجة:

لو اختياراتك أغلبها (أ) إنتِ فنانة في التجنّب: مفيش حاجة قادرة تخلّيكِ تتحمّلي المسئولية، وتاخدي قرار لوحدك، وده ممكن يكون بسبب قلّة تقديرك لذاتك، مُمكن لأنّ أهلك كانوا بياخدولك القرارات اللّي تخصّك، حتّى لمّا كبرتِ أو يمكن لأنّك بنت/ ستّ، فدايمًا بتحطّي نفسي في الآخر لأنّك بتحبي ترضي اللّي حواليكِ، ومش مشكلة انتِ عايزه إيه. خُدي موقف وابدئي اشتغلي على اتّخاذ القرارت لوحدك من غير تردّد، وابدئي بالقرارات البسيطة اللّي ماهاش تَبعات كبيرة، زيّ اختيار لبسك مثلًا.

لو اختياراتك أَغلبها (ب) فانتِ مثاليّة مسوّفة: وده معناه إنّ عندك القدرة على اتّخاذ القرارات لكن ده بياخد منّك وقت أطول من اللازم، والسّبب هنا بيرجع لكذا حاجة تمنّيكِ إنّ القرار اللّي بتاخديه يطلع صح، وقلقك إنّك مش بتعرفي تقرّري لوحدك، ورغبتك في تجنّب الالتزامات، وده اللّي وضحته Dr. Patricia Farrell في كتابها How to be your own Therapist، المسوفين اللّي بيأجلوا كلّ حاجة في الغالب بيبقوا مثاليّين، ويسعوا للكمال، وده اللّي بيشلهم في أغلب الأوقات. والحلّ هنا إنّك ترفعي شعار «فقط افعليها» أو «Just Do It» وما تفكّريش كتير، خُدي القرار على طول، صحيح حلو إنّك بتاخدي وقت تقيّمي الاختيارات المتاحة، وتجمعي كلّ المعلومات اللّي تساعدك تبقي واثقة من قرارك بسّ ما تطوليش قوي علشان التردّد قوّته بتزيد كلّ ما تطوّلي في التفكير والتقييم والإفراط في التحليل.

لو اختياراتك أغلبها (ج) فانتِ مُفكّرة منهجيّة: وده معناه إنّك بتدرسي الموضوع كويس وتعرفي إيجابياته وسلبياته قبل ما تاخدي القرار، بتفكّري في اختياراتك، وبتاخدي قرارات متوازنة، في الغالب كلّ أصحابك بيلجأوا ليكِ لمّا بيحتاجوا ياخدوا قرار بسبب طريقة تفكيرك المُنهجة. يمكن عيبك الوحيد إنّ بيفوتك فرص لو اتقدّمتلك فجأة ومكانش عندك وقت كافي لتحليل الموقف، علشان كده مهمّ تعرفي إنّ مش كلّ حاجة ممكن تتقاس، وتكون ملموسة، فالأفضل إنّك تفكّري في الناس اللّي حواليكِ مش بسّ الحقائق والمعلومات هي اللّي هتخلّي قرارك صحّ طول الوقت. ممكن تقْري عن الأستاذة الحاسمة (اللّي جاية) علشان تلهمك أكتر.

لو اختياراتك أغلبها (د) فانتِ أستاذة حاسمة: إحساسك دايماً ما بيخيبش، عندك دايماً استعداد للفرص والأفكار الجديدة، ووقتك مش بيضيع في اتّخاذ أيّ قرار لأنّك بتبصّي على المواقف نظرة شاملة، وعارفة دايماً إنّك هتقدري تتداركي العواقب، وتصلحي ما تمّ إفساده، ممكن تشتري حاجة وانتِ عارفة إنّها لو معجبتكيش هترجّعيها أو تشتري حاجة محتاجة تعديل وانتِ عارفة إنّك هتقدري تعدّليها للأحسن، عيبك الوحيد إنّك أحياناً بتكوني متسرّعة، وبتاخدي قرارات تبعاتها صعب السّيطرة عليها، فحاولي تتعلمي من المفكّرة المنهجية إنّك تاخدي وقت كافي لجمع معلومات كفاية عن الموقف قبل ما تقرّري، خصوصًا لو القرار مصيري.

أفكار للتغلّب على التردّد والشّك المستمر

لحظة تردّد قد تسبّب لك حياة من الأسف.

حكمة

الفكرة الأولى: فكّري في العواقب: أوّل ما تحسّي إنّك متردّدة فكّري في إيه اللّي هيحصل لو فضلتِ متردّدة، أو بمعنى تاني اللّي هيفوتك أو اللّي هتخسريه، لو متردّدة علشان تتعلّمي حاجة جديدة؛ فكّري لو ما اتعلمتهاش هيفوتك إيه، لو متردّدة في اختيار حاجة معينة فكّري لو مقررتيش واخترتِ بنفسك هتدّي فرصة لغيرك يختارلك، وفي الغالب اختياره مش هيرضيكِ.

الفكرة التانية: جرّبي قاعدة ٤٠-٧٠: أيّ حاجة محتاجة منّك قرار لو معلوماتك عنها أقلّ من ٤٠٪ يبقى انتِ بتخاطري في حاجة ما تعرفيهاش كفاية، ولو معلوماتك عنها أكتر من ٧٠ ٪ فخُدي القرار

بسرعة وإلّا غيرك هيسرق الفرصة منك إنّ مكانش حصل فعلًا. ودي قاعدة قالها Colin Powell سنة ٢٠١٢ في كتاب:

It Worked for Me: In Life and Leadership.

الفكرة التالتة: خرّجي كلّ اللّي في عقلك: اكتبي كلّ حاجة تخصّ الموضوع اللّي عايزه تاخدي قرار فيه، ده هيساعدك تفضّي دماغك، وتنظّمي كلّ الأفكار اللّي فيها، ويقوّي حدسك، ويزوّد الوضوح جوّاكِ.

الفكرة الرابعة: مهلة ٢٤ ساعة: في حاجات كتير بآخد فيها قرار، ولّما بنفّذه في وقتها برجع أندم، خصوصًا لّما القرار ده يخصّ تعاملي مع حدّ، أو موقفي من حاجة بتحصل كمان القرارات اللّي بتاخد وقت في تنفيذها علشان كده أوّل ما بقرّر مش بنفّذ على طول، لأ.. بستنّى يعدّي يوم واحد (انتِ اختاري أيّ مدّة تحبيها)، المهمّ أحدّد معاد معيّن أبقى عارفة إنّ قبله مش ناوية أنفّذ أيّ قرار آخده، وبعدها، وارجع أفكّر تاني في القرار اللّي وصلتله خلال المدّة دي، وأقيّمه، وأقرّر إذا كنت هنفّذه واللّا هاخد قرار تاني، ده خلّى سرعتي أقلّ في اتّخاذ القرارات المتهورة، وعلّمني الصبر، وخلّاني اتجنّب مشاكل كتير كانت ممكن تحصل لو نفّذت القرار الأوّل.

الإفراط في التفكير

«التفكير المُفرط مرض»

فيودور دوستويفسكي.. روائي روسي

سواء بتجلدي نفسِك كلّ يوم على غلطة عملتيها قبل كده في الماضي، وندمانة عليها، أو بتوتري نفسك بالتّفكير في حاجة عايزه تنجحي فيها في المستقبل؛ إنتِ في الحالتين بتعذّبي نفسك بأفكار مؤلمة، عدم قدرتك على التخلّص من الأفكار دي بيحطّك في حالة من العذاب المستمر. كلّ الناس بيجيلها وقت وتفكر زيادة عن اللازم، بسّ في نوع من الناس في حالة من الإفراط في التفكير بشكل مستمرّ في كلّ حاجة، وفي أتفه الحالات، حواراتهم الدّاخلية اللّي بتدور جوّاهم طول الوقت صاحيين أو نايميين بتطلع لهم أفكار مدمرة كلّها قلق وسيناريوهات خيالية كلّها سلبية طبعًا، وفي مواقف لا تستحقّ كلّ ده. سمّيه بقى الإفراط في

التفكير، الهواجس أو التفكير المفرط، أيًّا كان الاسم؛ المهمّ إنّك تاخدي بالك لو عندك العادة السّامة دي، الإفراط في التفكير ببساطة هو فنّ خلق المشاكل. الطبيبة النفسية Ellen Hendriksen بتعتبر العادة دي زيّ عجلة الهامستر اللّي بتفضل تلفّ، والهامستر يفضل يجري عليها باستمرار، وكأنّك حاطّة العجلة دي في دماغك بتلفّ تلفّ لحدّ ما هتجنّنك. الإفراط في التفكير ده بيخلّيكِ تشتغلي على مشكلة، وبتحاولي تحلّيها وهي مش موجودة في الواقع أصلًا، ويا ريتك حتّى بتلاقي لها حلّ، لا.. ده الوضع بيسوء وانتِ مش حاسّة، وكلّ ده وهْم مش حقيقة.

الحوارات الداخلية دي بتولّد جوّاكِ أفكار مدمرة لها نوعين على حسب الموقف اللّي بتفكري فيه: أفكار تخلّيكِ تسترجعي الماضي، وبشكل أسوأ من اللّي حصل بالفعل، وتبدئي تردّدي كلام من نوعية «يا ريتني» و«مكنش المفروض...»، أو «كان المفروض...» زيّ مثلًا:

- ما كانش لازم أقول النكتة اللّي قلتها دي، أكيد ضحكوا مجاملة.
- ما كانش المفروض أرفض الوظيفة اللّي اتعرضت عليّا، كده محدّش هيبعتلي تاني.
- يا ريتني ما دخلت الكلية دي، لو كنت دخلت الكلية التانية كنت هلاقي شغل على طول.
- كان المفروض لمّا قالتلي كذا كنت ردّيت عليها على طول، زمانها دلوقت بتقول عليّا ضعيفة وخايبة.

وأفكار تانية سلبية كلّها قلق من اللّي هيحصل، وتوقّعات كارثيّة للمستقبل، مع ظهور أفكار سلبية من نوعية «مش هيحصل»، «مش هقدر»، أو «مش هينفع»، زيّ مثلًا:

- أنا مش مُمكن هترقّى في وظيفتي مهما اشتغلت كويس.
- أكيد هييجي وقت وجوزي هيسيبني لأنّه أكيد هيلاقي حدّ أحسن منّي.
- مش هقدر أروح الحفلة اللّي اتعزمت عليها لأنّي مهْما لبست هكون أقلّ من المعزومين هناك.
- مش هينفع أناقش الموضوع ده في اجتماع بكره، لأنّ وشّي هيحمرّ، وإيدي هترعش، وهحرج نفسي.

خطورة الإفـراط في التفكير مش بسّ بتتمثّل في الإزعاج النفسي والدوشة اللّي بتعمليها لنفسك، لا.. دي حاجة ممكن تأثّر على صحتك النفسية بشكل مُقلق، والكلام ده موجود بالتفصيل في بحث علمي اتنشر سنة ٢٠٠٨ في مجلة علمية اسمها SAGE، ده غير أبحاث تانية أكّدت على خطورته، زيّ مثلًا إنه:

- بيقلّل من كفاءتك الذهنية: الطاقة اللّي بتضيّعيها في التفكير في مشاكل ومواقف مش واقعية، ده بيأثر على مهارتك في حلّ المشاكل الحقيقية اللّي بتحصلك بجد.
- بيخلّيكِ تعيسة: لأنّك هتبقي متشائمة من كتر ما فكّرتِ في مشاكل مالهاش حلّ، فده هيخلّيكِ متشائمة ومحبَطة، ومزاجك وحِش.

– بيستهلك إرادتك: مجهودك الذهني اللّي بيضيع في التفكير الزيادة مش هيخلّي عندك طاقة تعملي حاجة تانية.

– بيقتل إبداعك: تخيّلي وانتِ بتضيّعي وقتك في التفكير في حاجة حصلت خلاص أو حاجة ممكن تحصل أو ما تحصلش؛ ده هيأثّر عليكِ، ازّاي وانتِ بتذاكري مثلًا أو بتحاولي تتعلّمي حاجة جديدة.

تعرفي إنّ عندك إفراط في التفكير لو عندك صفتين: الأولى هي التكرار، وده لمّا تقعدي تفكّري في نفس الموضوع ١٠٠ مرّة، والتانية هي السّلبية، لمّا تفكيرك في نفس الموضوع ١٠٠ ما يوصّلكيش لأيّ جديد، ولا أيّ حل.

في جُملة من الجُمل الجاية دي بتفكّرك بنفسك؟

١– بتتوقّعي اللّي هيحصلّك في المستقبل عن صحتك، وشغلك، وعيلتك؟

٢– بتتوقّعي أسوأ السيناريوهات لكلّ الأحداث اللّي ممكن تحصلّك في المستقبل علشان ما تتفاجئيش؟

٣– دايمًا بتتردّد في دماغك أفكار من نوع ماذا لو؟ ومش بتقدري توقفيها؟

٤– بتحاولي تلاقي حلول أو إجابات لمشاكل أو مواقف مُمكن تحصل في المستقبل وبتتضايقي جدًّا لمّا الإجابات اللّي بتطلّعيها مش بتريّحك نفسيًّا؟ وحتّى لو لقيتِ حلّ يريّحك بتسألي نفسك إيه اللّي ممكن يحصل لو الحلّ ده ما نجحش؟

٥- الناس اللّي حواليكِ دايماً بيقولولك إنّك بتفكّري زيادة عن اللزوم.

٦- عندك دايماً رغبة من جوّاكِ إنّك تكوني مثالية وما بتغلطيش.

٧- بتتردّدي دايماً وانتِ بتاخدي قرار نهائي في حاجة علشان بتبقي عايزه تتأكّدي إنّه القرار الصح.

٨- مش بيجيلك نوم من كتر التفكير في نفس الموضوع.

٩- بتواجهي المشاكل التّافهة بالظبط زيّ ما بتقابلي المشاكل المعقدة.

١٠- بتخططي لكلّ المناسبات، وبتحطّي في اعتبارك كلّ الخيارات المحتملة، لدرجة إنّك مش بتبقي قادرة تقرّري إيه فيهم الأفضل.

لو أغلب إجاباتك أيوه، أو صح، ده معناه إنّ عندك عادة الإفراط في التفكير ومأثّرة عليكِ، وعلى حياتك النفسية والعقلية تأثير سلبي، وهنا لازم تاخدي موقف.

عارفة إيه تاني علامات الإفراط في التفكير: في إنّك بتكرهي الأوقات اللّي لازم تاخدي فيها قرار في موضوع معيّن، وبتفضّلي إنّ حدّ تاني يقرّر لك، مش بتقدري تنسي أيّ حاجة حصلتلك زمان، وبتقعدي تعيدي وتزيدي تفكير فيها، بتنتقدي نفسك على طول، مش بتحسّي بثقة في قراراتك ١٠٠٪، متوترة على طول وبتحسي إنّك مش قادرة توقفي دوشة التفكير اللّي جوّه دماغك. والحقيقة إنّي حسيت بكلّ الأعرض دي تقريبًا لأن العادة دي واحدة من العادات اللّي عملتلي ضغط نفسي لفترات طويلة؛ فقرّرت آخد موقف وأحاول أبطلها أو اتغلّب عليها.

أفكار للتغلّب على عادة الإفراط في التفكير

«لا يوجد قدْر من القلق يمكن أنْ يغيّر المستقبل، ولا قدْر من الأسف يمكن أنْ يغيّر الماضي»

كارين سالامانسون.. كاتبة أمريكية

الفكرة الأولى: تقبّلي فكرة إنّك مش مثالية، وعادي جدًّا لمّا تغلطي، وإنّ مفيش حاجة مؤكدة، وإنّك مش لازم تبقي عارفة كلّ حاجة، وعادي لمّا تتحطي في موقف وانتِ مش متوقّعاه، أو اللّي توقّعتيه محصلش. لو تقبّلتِ كلّ ده التفكير الزيادة هيقلّ شوية، ومع الوقت مش هيكون مرهق ذهنيًّا ونفسيًّا كده. وهنا نيجي لنقطة تانية مهمّة، وهي إنّك تفكّري بهدوء، التفكير بهدوء هو من أفضل الحلول اللّي هتساعدك تبطّلي تفكري زيادة عن اللّزوم، لازم تحافظي على هدوئك وانتِ بتفكّري من غير ما تتوتّري، وتدخلي في دوّامة إنّك مش هتهدي غير لَمّا اللّي انتِ متوقعاه أو مخطّطاله بسّ هو اللّي يحصل.

الفكرة التانية: الإيمان واليقين: مش محتاجة أقولّك إنّ إيمانك بربّنا لو قوي مش هتفكّري لحدّ ما تتعبي، يقينك إنّ كلّ اللّي بيحصلّك، سواء عاجبك أو لأ، خير من عند ربّنا؛ هيساعدك تبطّلي تعملي سيناريوهات وتدوّري على حلول لمشاكل مُمكن تكون لسّه محصلتش أصلًا. وانتِ نفسك أكيد بتلاحظي إنّ الناس المؤمنة جدًّا هي أكتر ناس بتتعامل مع المواقف غير المريحة أو المشاكل بشكل عام بأريحيّة تامّة.

الفكرة التالتة: شتّتي تفكيرك: زي ما كلّمتك عن تشتيت التفكير قدّ إيه مهمّ في لحظات الخوف والقلق المزمن، بأكّدلك عليه هنا تاني، لاحظي نفسك لمّا تبدئي تفكّري زيادة عن اللازم، وتحسّي إنّك مش قادرة تسيطري على دماغك، اشغلي نفسك بأيّ حاجة بعيدة عن الموضوع اللّي بتفكّري فيه، لو عندك هواية اشتغلي عليها، لو بتتعلّمي حاجة جديدة ركّزي فيها، لو معزومة في مناسبة ومتردّدة تروحي ما تتردديش وروحي، لو بتفكّري تروحي الجيم، لو بتفكّري تقْري أو تشغّلي أغنية وترقصي، أيًّا كان الخيار التاني اللّي في دماغك غير إنّك تقعدي تفكّري اعْمليه، المهمّ تشتّتي التفكير ده بأي طريقة.

الفكرة الرابعة: حدّدي له معاد: لوْ عندك موضوع شاغلك وعايزه فعلًا تفكّري فيه وقت كافي بالنسبة لك، ادّيله معاد محدّد، يعني مثلًا قرّري إنّك النهارده مش هتفكري في الموضوع ده أكتر من نصّ ساعة سواء وصلتِ لحلّ أو قرار أو لأ، المهمّ إنّ بعد النّص ساعة انقلي على حاجة غيره، وحاجة تشغلك بجدّ عنه، اخرجي مثلًا، روحي زوري حدّ من قرايبك أو صحابك، المهمّ تفصلي عقلك عن التفكير في الموضوع ده.

المثالية/ الكمالية

«تقبّلُ كوْنك غير كامل تمامًا، والتعلّم من أخطائك، ومسامحة نفسك؛ سيجعلك أكثرَ سعادة»

روي بينيت.. سياسي زيمبابوي

المثاليّة من الصّفات اللّي مُمكن تبان إنّها ميزة أكتر من كونها عيب، لكن في الحقيقة هي من أكتر الصفات اللّي ممكن تضعف شخصيّتك بشكل غير مباشر، ولو عندك الصّفة دي في شخصيتك لازم تتعاملي معاها بحذر شديد، عارفة زيّ الملح في الأكل كده ما تزوّديهوش قوي علشان ما يأثّرش على ضغط الدم.

المثالية في علم النفس هي سمةٌ شخصية تعبّر عن سعي الشّخص للكمال، ووضع معايير عالية لأدائه مصحوبة بتقييمات ذاتية انتقادية، ومخاوف متعلقة بتقييمات الآخرين. تخيّلي لمذا تقضي حياتك كلّها

بتسعي للكمال في كلّ حاجة، كلّ حاجة تعمليها ما يكونش فيها غلطة، كلّ حاجة تحصلّك تبقى ١٠ على ١٠، أيّ حاجة تخطّطي لها لازم تمشي زيّ ما انتِ عايزه، طيّب لو كلّ ده ما حصلش؟ متخيّلة قدّ إيه إحساس الاستياء اللّي هتكوني فيه؟

علماء النفس Hewitt و Flett صنّفوا المثالية لتلات أنواع:

١- النّوع الأول (Self-oriented perfectionism): وده اللّي بيتصرف بناءً على ضميره بشكل مستمرّ، وبيمشي وراء مقاييس عالية لأدائه بتخلّيه ناجح في شغله وإنتاجيّته عالية، والنوع ده بيعامل نفسه بطريقة المدير الرّخم اللّي واقف على راس الموظّف بتاعه وبيعامله بكلّ قسوة وتنمّر، بالبلدي كده «واقفله ع الوحدة»، وكلّ ده على نفسه مش من برّه يعني، بيحطّ لنفسه مقاييس أعلى منّه في بعض الأوقات أو أهداف أكبر من قدراته، ولمّا ما يحقّقهاش يعاقب نفسه وينتقدها ويحسّسها بالذنب.

هتلاقي النوع ده بيفكّر كده:

- أنا عايز أكون من غير عيوب على قدّ ما اقْدر.
- لازم الموضوع ده يمشي زيّ ما انا عايزه بالظبط.
- أنا بتوتّر لو حدّ قالّي إنّ كلامي غلط، أو شغلي فيه حاجة غلط.

٢- النوع التّاني (Other-oriented perfectionism):

وده اللّي المثالية عنده بتأثر على اللّي حواليه أكتر ما بتأثّر عليه هو، بتخلّيه سريع الحُكم على الآخرين، وناقد لأدائهم وأفعالهم بشكل مستمرّ، وعايز يتحكّم في أيّ حاجة تخصّ الناس القريبّة منه، زيّ العيلة والأولاد

والأصدقاء، ولو طلب منهم حاجة يعملوها وما طلعتش زيّ ما هوّ عايز يلومهم ويجادلهم، وأحيانًا بيعاقبهم، وفي الغالب نفس الشخص ده مش بيوافق أبدًا يخلّي حدّ يعمل حاجة بالنيابة عنه لأنّه مش بيثق في أداء حدّ غير نفسه، وده بيسبّب له مشاكل في شغله أو علاقاته الشخصية.

هتلاقي النوع ده بيفكّر كده:

- أنا ما اقدرش اتحمّل فكرة إنّ الناس اللّي بحبّهم يغلطوا.
- لمّا بطلب حاجة من حدّ بتوقّع إنّها تتنفذ صح ١٠٠٪.
- أنا بنزعج من الناس اللّي مش بتسعى لتطوير نفسها.

٣- النّوع التالت (Socially-prescribed perfectionism):

وده أسوأ نوع وأخطره لأنّه أكتر نوع فيهم بيسبّب اكتئاب وقلق مزمن؛ لأنّ النوع ده من المثالية هوّ اللّي بيخلّي صاحبه عايش علشان يحقق توقّعات الناس اللّي حواليه منه، على طول عايش تحت ضغط إنّه يبقى مثالي في كلّ حاجة بيعملها، وطبعًا تقديره لذاته بيكون متوقّف بسّ على رأي الناس اللّي حواليه، واللّي بيحطّوله مقاييس عالية وغير واقعية، وطبعًا لو مقدرش يحقّق المقاييس دي هيحسّ بالإحباط، وهيشوف نفسه فاشل مش عارف يحقّق للّي بيحبهم اللّي همّا عايزينه، ولكي تتخيّلي قدّ إيه الشّخص اللّي عنده النوع ده من المثالية بيكون متوتّر طول الوقت، وخصوصًا لو انْطلب منه حاجة أو خدمة معينة لخوفه إنّه ما يعملهاش زيّ ما مُتوقّع منه ده، غير فكرة إنّه مش كفء كفاية اللّي بتكون هاجس مسيطر عليه طول الوقت.

هتلاقي النّوع ده بيفكّر كده:

- أنا بشوف إنّ من الصّعب أكون زيّ م النّاس بتتوقّعني.
- عيلتي شايفاني مثالي طول الوقت.
- النّاس حواليّا دايمًا متوقّعين إنّي انْجح في كلّ حاجة.

وده أكتر نوع مُمكن يضْعف الشخصية لو انتِ من النّاس اللّي بتحبّ ترضي اللّي حواليها بسّ، وتحبّ توصل لمقاييسهم المبالَغ فيها ده هيتعبك جدًّا لأنّك مهْما عملتِ مش مُمكن هترضي اللّي حواليكِ ١٠٠٪ ولو قدرتِ ترضيهم فانتِ اتنازلتِ عن حاجات كتير قصاد ده، سواء حقوقك أو رغباتك أو جزء من الحاجات اللّي بتحبّيها، وللأسف كلّ ما هتعملي اللّي عايزه منّك الناس كلّ ما طلباتهم وتوقّعاتهم منك ما هتزيد، ده غير إنّ مُمكن يتّهموكِ بالتقصير لأنّهم مش مقدّرين تضحياتك علشانهم.

واضح من تعريف التلات أنواع إنّ كلّنا عندنا نوع أو اتنين منهم، مقياس المثالية متعدد الاتجاهات «Multidimensional perfectionism scale» هيعرّفك انتِ أيّ نوع من التلاتة. المقياس ده اتْنشر في بحث علمي في Journal of Social Behavior and Personality سنة ١٩٩٠ ولأهمّيّته استخدم بعد كده في أبحاث تانية اتْعملت على الطلبة في جامعتين: تينيسي في أمريكا (سنة ١٩٩٨) ومانيتوبا في كندا (سنة ٢٠٠١).

اقري كلّ جملة، واختاري الرّقم اللّي بيعبّر عنّك، وعلشان تعرفي مجموعك النّهائي ضيفي الرقم اللّي اخترتيه في الخانة الملوّنة:

		أرفض تماماً						أوافق جدًّا	Self oriented	Other riented	Socially prescribed
١	لمّا بشتغل على حاجة مش بهدَى لحدّ ما تخلص على أكمل وجه	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٢	أنا عادة مش بنتقد حدّ بييأس/ بيتنازل بسهولة	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
٣	مش مهمّ يكون الأشخاص القريبين منّي ناجحين	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
٤	أنا نادرًا ما بنتقد حدّ من أصدقائي لو ما اختارش أحسن حاجة	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
٥	بلاقي من الصعوبة إنّي أوصل لتوقعات الآخرين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٦	واحد من أهدافي إنّي أكون مثالية في كلّ حاجة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٧	كلّ حاجة بيعملها الآخرون لازم تكون بجودة عالية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٨	أنا مش بهدف لتحقيق الكمال في شغلي	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			

٩	النّاس اللّي حواليّا بيتقبلوا إنّي أغلط أو أخطئ	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
١٠	مش مهمّ لو حدّ قريّب منّي معملش اللّي عليه	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
١١	كلّ ما بشتغل أفضل كلّ ما توقّعت إنّي أعمل أحسن	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
١٢	نادرًا ما بحسّ إنّي عايزه أكون مثالية	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
١٣	أي حاجة بعملها أقلّ من الممتاز بتعتبر سيئة بالنسبة للّي حواليّا	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
١٤	أنا بسعي أكون مثالية على قدّ ما بقدر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
١٥	مهمّ جدًّا أكون مثالية في كلّ حاجة أقْبل عليها	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
١٦	أنا حاطّة مقاييس عالية للناس اللّي تهمّني	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
١٧	أنا بسعى أكون الأفضل في كلّ حاجة بعملها	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
١٨	النّاس اللّي حواليّا بيتوقّعوا إنّي أنجح في كلّ حاجة بعملها	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
١٩	مش بحطّ مقاييس عالية للناس اللّي حواليّا	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
٢٠	أنا مش بطلب أقلّ من الكمال لنفسي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٢١	النّاس اللّي حواليّا هيحبّوني حتّى لو ما تفوّقتش في كلّ حاجة	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			

٢٢	مش بنزعج من الناس اللّي مش بتسعى لتطوير ذاتها	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٢٣	بتوتر لو شُفت غلطة في شغلي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٢٤	مش بتوقّع كتير من أصدقائي	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
٢٥	النجاح معناه إنّي لازم اشتغل باجتهاد لإرضاء الآخرين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٢٦	لو طلبت من حدّ يعمل حاجة بتوقع إنّها تتعمل من غير غلطة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٢٧	مش بقدر أستحمل إنّ الناس القريبة منّي يغلطوا	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٢٨	أنا مثالية في تحديد أهدافي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٢٩	الناس اللّي تهمني مش المفروض يخذلوني أبدًا	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٣٠	الناس بتعتقد إنّي تمام وبخير، حتّى لو ما نجحتش	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
٣١	بحس إنّ الناس بتطالبني بحاجات فوق طاقتي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٣٢	لازم اشتغل بكلّ طاقتي طول الوقت	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٣٣	بالرغم إنّه مش بيبان عليهم إلّا إنّي متأكدة إنّ اللّي حواليّا بيتضايقوا منّي لمّا بغلط	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٣٤	مش المفروض أكون الأفضل في أيّ حاجة بعملها	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			

٣٥	عيلتي بتتوقّع منّي أكون مثالية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٣٦	معنديش أهداف كبيرة لنفسي	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
٣٧	عيلتي نادرًا ما تتوقّع منّي التفوق في كلّ جوانب حياتي	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
٣٨	أنا بحترم الناس العادية (مش ناجحة/ مش متفوقة)	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
٣٩	الناس مش بتتوقّع منّي أقلّ من المثالية/ الكمال	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٤٠	أنا بحطّ لنفسي مقاييس عالية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٤١	الناس بتتوقّع منّي أكتر من اللّي أقدر أقدّمه لهم	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٤٢	أنا لازم أكون ناجحة دايماً في الدراسة أو الشغل	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧			
٤٣	ما يهمنيش لو حدّ من أصدقائي ما بذلش أقصى جهده	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
٤٤	الناس اللّي حواليّا بيعتقدوا إنّي كفء حتّى لو غلطت.	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
٤٥	نادرًا ما أتوقّع من الآخرين التفوّق في كلّ اللّي بيعملوه.	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
	المجموع:								SO	OO	SP

مقياس المثاليّة ده مش مقياس طبّي أو علاجي، يعني مش معنى إنّ مجموعك طلع كبير في واحد أو اتنين من الأنواع اللّي في الجدول إنّ عندِك مشكلة صحيّة، ومحتاجة طبيب نفسي مثلًا! إلّا طبعًا لو انتِ حاسّة إنّه بيسبّبلك ضغط نفسي، وبيدخّلك في نوبات توتر واكتئاب باستمرار، لكن بشكل عام المجموع العالي في الـSelf-oriented perfectionism ده يقترن بالإنتاجية العالية والنجاح في الشغل والاجتهاد، أمّا في الـOther oriented perfectionism ممكن يؤدّي لمشاكل نتيجة لقلة الثقة في الآخرين والنقد المبالغ فيه، وإصدار الأحكام المتسرّعة عليهم، وفي الـ socially prescribed perfectionism يقترن بخطر التوتّر والقلق المفرط والاكتئاب، وأحيانًا بيؤدّي للانتحار في حالات النّاس اللّي بتفشل وما بتقدرش تواجه نقد الناس اللّي حواليها ليها.

مش عيب أبدًا يبقى عندك مقاييس تمشي عليها، وتحاولي متنزليش تحتها، بالعكس ده بيخلّيكِ مميّزة عن اللّي حواليكِ أكتر، وأفضل مثال على ده الرياضيّين اللّي بيحطّوا لنفسهم مقاييس عالية في تدريباتهم علشان يوصلوا للمرتبة الأعلى في المسابقات اللّي بيدخلوها، لكن العيب إنّك تحطّي لنفسك مقاييس إنتِ مش قدّها، سواء انتِ اللّي مختاراها أو سايبة اللّي حواليكِ يختاروهالك؛ لأنّ المجهود اللّي هتبذليه علشان توصليلها هيضعفك نفسيًّا وذهنيًّا.

ليه أحيانًا المثالية مش بتكون حاجة حلوة، ولازم تتغلّبي عليها أو تقاوميها؟

١- لأنّك مش هتعرفي تستمتعي بحاجة: الشّخصية المثالية على طول متوتّرة، خصوصًا لمّا بتحاول تنجز في حاجة. كان ليّا واحدة صاحبتي في الكلية كانت على طول متوتّرة وقلقانة، سواء واحنا بنبدأ سنة جديدة أو بنمتحن، أو واحْنا بنحضّر لرحلة نطلعها، أو حتّى بنّظّم لمؤتمر، مش مهمّ بالنسبة لها الحدث كبير واللّا صغير؛ لكن المهمّ إنّها على طول متوتّرة، وبتفكّر في كلّ حاجة وكلّ تفصيلة أكتر من مرّة، وده لأنها عايزه كلّ حاجة تطلع على أكمل وجه، ومع ذلك قليل قوي لمّا كنت بلاقيها مستمتعة باللّي بتعمله، وده لأنّ توترها كان بيعكّر صفو استمتاعها بالحاجة اللّي بتحاول تنجزها.

٢- هيكون عندك إحساس دائم بالتقصير: الشّخصية المثالية مهما بذلت مجهود مش مُمكن تحسّ إنّها راضية عن اللّي عملته. واحدة برضه كنت اعْرفها في الكلية بسّ كانت في شُعبة تانية غير اللّي بدرس فيها، البنت دي كانت بتطلع الأولى على شعبتها، ومع ذلك كلّ مرّة قبل ما تدخل الامتحان وتيجي تتكلّم معانا كانت تشتكي إنّها مش راضية عن المذاكرة اللّي ذاكرتها، وبعد الامتحان مش راضية عن أداءها فيه، واحنا عارفين إنّها مش بتقول كده علشان الحسد؛ لأ.. خالص، بسّ هيّ طبيعتها كده في كلّ حاجة، مش بسّ في المذاكرة والامتحانات.

٣- هيبوّظ علاقتك باللّي حواليكِ: الشّخصية المثالية بتعاني لمّا بتعيش مع حدّ مش مثالي زيّها، والخلافات بتظهر لأتفه الأسباب، في الغالب الشّخصية المثالية بتكون منظّمة جدًّا، وبتتعصّب من الفوضى وعدم التنظيم. واحدة من صحابي القريّبين عندها ٣ أخوات بنات وأخّين كانت بتحكيلي إنّ أختها اللّي أكبر منها كانت منظّمة جدًّا وبتحبّ تحطّ كلّ حاجة في مكانها بشكل مبالَغ فيه، وعلى طول بتتخانق مع إخواتها الولاد بسبب إنّهم مش بيرجّعوا الحاجات اللّي بيستخدموها مكانها، وده أثر على علاقتها بيهم. مش بسّ علاقتك بأهلك ممكن تتأثّر بمثاليّتك، لا كمان علاقتك بشريك حياتك، واحدة تانية من صحابي القريّبين (المثاليّين برضه) متجوّزة، وعندها ولد، بسّ جوزها مسافر تبع شغله، وبيرجع أجازة شهرين كلّ سنة، بتحكيلي إنّ أغلب الأجازة بتكون زعيق وخناق بينهم بسبب إنّه مش بيمشي على النظام اللّي هيّ متعوّدة ومعوّدة ابنها عليه وهو مش موجود، مش بسّ كده ده حتّى لو ساعدها في البيت في أيّ حاجة المساعدة بتتحول لخناقة بسبب إنّه ما ساعدش بالطّريقة اللّي هيّ عايزاها بالظبط، يعني لو طلبت منه يعمل الشّقة كلّها بالمكنسة مثلًا بتتعصّب إنّه ما بدأش بأوضة النوم الأوّل زيّ ما هي متعوّدة تبدأ، إنتِ متخيّلة قدّ إيه الموقف اللطيف ممكن يتقلب لموقف سخيف بسبب مثاليّتها الزيادة اللّي مالهاش لازمة، والحقيقة إنّها لمّا حكتلي ده أنا ضحكت لأني كنت كده أوّل ما اتجوزت، كنت فاكره إنّي اللّي اتعوّدت عليه في بيت أهلي،

هو ده الصحّ، مكنتش لسّه نضجت كفاية إنّي أدرك إنّ كلّ بيت وله نظامه، وكلّ بيئة تربية مختلفة تمامًا عن التانية.

٤- هيخلّيكِ ما تعمليش أيّ حاجة جديدة: الشخصية المثالية في الغالب مش مُمكن تُقبل على حاجة إلّا لو متأكّدة ١٠٠٪ إنّها هتنجح فيها، وبكفاءة. لكِ أنْ تتخيّلي ده هيضيّع منك فرص قدّ إيه مهمّة، وتجارب جديدة محتاجاها علشان تحقّقي اللّي نفسك فيه، أو حتّى تستمتعي بحياتك أكتر.

٥- هتشخصني كلّ حاجة: الشخصية المثالية تقديرها لذاتها مشْروط برأي الناس فيها، طول م الناس بتشكر فيها، وبتسمّعها كلام جميل هتلاقيها واثقة في نفسها، ومقدّراها جدًّا، لكن بمجرد ما تسمع آراء سلبية فيها أو في حاجة عملتها ثقتها في نفسها بتقل، وبتاخد النقد اللّي اتعرّضت له بصفة شخصية. بتفهم إنّ معنى إنّ حدّ مش عاجبه حاجة عملتها يبقى قصده إنّها شخصية فاشلة، أو قاصد ينتقدها هيّ شخصيًّا. ونفس الفكرة بتعتمدها مع الناس اللّي حواليها لا إراديًّا، نفس الشخصية دي بتنتقد الناس اللّي حواليها وبتربط شخصياتهم بأدائهم اللّي مش عاجبها.

أنا بشوف نفسي أكتر حدّ كان بيحبّ يكون مثالي قابلته في حياتي، وكتير زعّلت ناس قريّبة منّي بسبب مثاليّتي المُبالغ فيها سواء لأنّي انتقدت واحدة صاحبتي بسبب طريقة كلامها اللّي انا كنت شايفاها مش مناسبة، أو صحّحت كلمة لبنت عمّي مش عارفة تنطقها زيّ ما

انا بقولها، أو علقت على حاجة جوزي عملها بشكل مختلف عن اللّي انا متعوّدة اعمله، وغيرها مواقف كتير لمّا بفتكرها دلوقتِ بتضايق من نفسي جدًّا يمكن عذري الوحيد هو إنّي ماكنتش متعمّدة أضايق حدّ انا كنت فاكره إنّ اللّي بعمله بسّ هو الصحّ، أو كنت عايزه أصحّح حاجة أنا شايفاها مش مظبوطة، علشان كده هقولّك الحاجات اللّي ساعدتني اتغلب على مثاليّتي الزيادة دي شوية، واللّي عرفتها متأخّر طبعًا بعد ما ضايقت اللّي حواليّا بيها.

أفكار للشخصية المثالية / الكمالية

«الكمالية هي الإساءة إلى النفس على أعلى مستوى»

آن ويلسون .. كاتبة أمريكية

الفكرة الأولى: الإدراك (الوعي): أول خطوة وأهمّ خطوة في حلّ أيّ مشكلة هي إداركها والوعي بيها، ودي قاعدة بتنطبق على أيّ حاجة محتاجة حلّ في رأيي، علشان كده ممكن تلاقيها في كلّ الأفكار المقترحة بشكلٍ أو بآخر في الكتاب ده، لاحظي نفسك الأوّل، وشوفي هل انتِ مثاليّةً واللّا لأ؟ ولو انتِ مثالية فعلًا، هل مثاليتك تعباكِ وتاعبه الناس اللّي حواليكِ؟ لو مش عارفه تقرّري مثاليّتك عاملالِك مشكلة واللّا لأ ممكن تجاوبي على الأسئلة دي:

- هل عندي مشكلة أوصل للمقاييس اللّي بحطّها لنفسي؟
- هل غالبًا بحسّ إنّي محبطة، مكتئبة، متوترة أو متعصبة لمّا بحاول أوصل للمقاييس اللّي بحطها لنفسي؟

- حدّ علّق على مقاييسي دي وقالّي إنّي مزوّداها شوية مثلًا قبل كده؟

- هل مقاييسي دي واقفة في طريقي؟ يعني مثلًا مش بخلّص حاجة في معادها بسبب إنّي مصرة إنّها تكون مفيهاش غلطة، مش بعمل أيّ حاجة جديدة غير لمّا اكون متأكّدة إنّي هعملها صح، مش بثق في حدّ إنّه هيقدر يعمل اللّي انا عايزاه بالطريقة اللّي انا عايزاها؟

لو إجاباتك كلها (أجل يا سيدتي) ده معناه إنّ مثاليتك مشكلة ولازم تواجهيها! مش بسّ وعيك بإنّك مثالية واللّا لأ هوّ المطلوب، لأ كمان وعيك بأسباب الصفة دي فيكِ اكتسبتيها من مين أو من إيه؟ من الأب والأم اللّي بيعلّقوا على كلّ غلطة بتعمليها دايمًا أو بيعلّقوا على أدائك السيئ في الدراسة مثلًا أو تصرفاتك في البيت أو برّه البيت، واللّا اكتسبتيها من المجتمع أو البيئة اللّي اتربيتِ فيها زيّ مثلًا لو اتربيتِ في مدينة صغيرة في الأقاليم واللّي الناس فيها كلهم عارفين بعض ومتابعين بعض ومش سايبين حد في حاله، اغلبهم بيناموا من المغرب، وكلّ اللّي بيشغلْهم دي اتجوّزت ودي اتطلّقت ودي خايبة في المدرسة ودي بتعرف ولد وغيرها من الخصوصيات اللّي المفروض محدّش يهتمّ بيها غير صحابها، واللّا اكتسبتيها من نفسك وانتِ صغيّرة لمّا اتعودتِ تكوني متفوّقة في المدرسة وشاطرة في كلّ الأنشطة، والكلّ بيشكر فيكِ في غيابك وحضورك، واللّا اكتسبتيها بسبب كلّ الأسباب دي مع بعض؟

الفكرة التانية: غيّري فكرك المثالي: تغيير الفكر بشكل عام من الحاجات الصعبة، واللّي بتاخد وقت طويل منّنا لحدّ ما نقدر نعملها، صعبة (أيوه) لكن مش مستحيلة وتستحق المحاولة.

- التفاصيل: الشخصية المثالية عندها اهتمام هيستيري بالتفاصيل، وبتضيّع وقت طويل في القلق على كلّ تفصيلة صغيرة، ومن الطرق اللطيفة اللّي تساعدك تغيّري اهتمامك بالتفاصيل هيّ إنّك تسألي نفسك شوية أسئلة زي مثلًا: هل التفصيلة دي فعلًا هتفرق؟ إيه أسوأ حاجة ممكن تحصل؟ ولو فعلًا أسوأ حاجة حصلت، هقدر أواجهها واللّا لأ؟

- فوبيا الأخطاء: خوف الشخصية المثالية من ارتكاب الأخطاء في كلّ جانب من جوانب حياتها بيسبّب لها مشاكل، وبيوقّعها في أخطاء تانية، خوفك من ارتكاب الأخطاء هيمنعك تجربي حاجات جديدة ممكن تغيّر حياتك للأحسن، وهيخليكِ تأجلي حاجات تانية كان ممكن تعمليها أو تنجزيها بسبب خوفك إنّها مش هتطلع مثالية بالظبط زيّ ما انتِ عايزه، خوفك ده كمان هيخلّيكِ ماتحبيش تطلعي غلطانة قدّام حدّ، وده ممكن يضطرّك تكذبي في بعض الأحيان، وده اللّي قصدته لما قُلت إنّه ممكن يوقع الشخصية المثالية في أخطاء تانية. التغلب على أيّ خوف علاجه الأوّل، ويمكن الوحيد، هو مواجهة الحاجة اللّي بتخوّف بشكل منتظم وتدريجي، يعني لو بتخافي من القطط مثلًا لازم تجربي تقضي وقت معاهم أكتر علشان تتأكّدي إنّ مفيش مبرّر لخوفك ده، وإنّهم مش بالخطورة اللّي انتِ فاكراها. ونفس الفكرة تنطبق على الخوف من الأخطاء لازم تعرضي نفسك أكتر للمواقف اللّي بتتجنّبيها علشان خايفة تغلطي أو تفشلي. لازم كمان تحطّي في دماغك فكرة إنّ مفيش حد مش بيغلط مهما كان ناجح، ومهما كان حُبّ وإجماع الناس عليه كبير.

الفكرة التالتة: اتعلمي من الشخصيات المش مثالية: وأكتر حدّ هيعلّمك ده الرجالة، أنا شخصيًّا اتعلمت من أبويا وأخويا وزمايلي في الكلية، وجيراني وقرايبي وجوزي حاجات كتيرة قوي، نسبة قليلة قوي من الرجالة بيكونوا مثاليّين، علشان كده سهل تلاقي حدّ في اللّي حواليكِ تتعلّمي منه. أكتر حاجة اتعلّمتها من بابا مثلًا هي عدم اهتمامه بالتفاصيل اللّي احنا البنات والستات بنهتم بيها، التفاصيل التافهة اللّي بتعمل مشاكل كبيرة زي «شوف دي كانت بتبصلي ازّاي من فوق لتحت» أو «دي ما اتصلتش بيّا الأول وكلّمت صاحبتي التانية قبلي». الرجّالة الحقيقة عندهم قدرة رهيبة ومُبهرة في تجاهل التفاصيل، نفس التفاصيل اللّي تاعبة الستات. ومش بسّ عدم الاهتمام بالتفاصيل كمان نسيان الأخطاء والاحتفال بالإنجازات الصغيرة، وأكبر مثال على ده زمايلك الولاد لاحظيهم وهمّا طالعين من امتحان عكّوا فيه، وشوفي البهجة على وشّهم في الوقت اللّي لو انتِ اكتشفتِ غلطة في امتحانك مش هتبطّلي عياط طول اليوم.

الحنينُ للماضي «النوستالجيا»

«الحنين هو كاذب مُغر»

جورج بول.. دبلوماسي أمريكي

سواء كنتِ صغيرة أو كبيرة في السنّ مش هتفرق، أكيد بيجيلك وقت بتحنّي فيه للماضي لو انتِ في الجامعة دلوقت فانتِ أكيد بتحنّي لأيام المدرسة، ولو انتِ خريجة وبتشتغلي هتحنّي لأيام الجامعة، ولو اتخطبتِ هتحنّي لأيام ما كنتِ سينجل، واللّا متجوّزة هتحنّي لأيام الخطوبة، أو لمّا كنتِ سينجل برضه على حسب العلاقة ماشية ازّاي! المهمّ إنّ في كلّ مرحلة في حياتك هتلاقيكِ بتحنّي للمرحلة اللّي قبلها أو اللّي قبل قبلها، أو اللّي قبل قبل قبلها وهكذا. الماضي زيّه زيّ المستقبل حلم صعب تحقيقه في الوقت الحاضر، حلم مالوش ملامح واضحة، عندك دايماً شوق لتحقيقه، وبيتشاف إنّه أفضل وأجمل وقت قضتيه واللّي بياخدك بعيد عن الحاضر وحقيقته، وبيريّحك من ألم الواقع أحياناً.

الذّكريات اللّي بنفتكرها وبنقعد نكرّرها قدّام عنينا بنفتكرها بالشكل اللّي عقلنا بيختاره مش بالشكل اللّي كانت عليه في الحقيقة، وده اللّي بيخلّينا نحنّلها ونشتاقلها أكتر، ونبتلي بالحنين للماضي، والكلام ده شَرَحه بالتفصيل طبيب الأعصاب والطب النفسي Alan Hirsch في تقريره تحت عنوان «الحنين إلى الماضى: فهم عصبي نفسي»، وعرّف الحنين للماضي على أنه الشوق لماضٍ مثالي وانطباع معقد عنه، مش استمتاع بالماضي، ولكن مزيج بين ذكريات مختلفة مندمجة مع بعضها بعد فلترتها من جميع المشاعر السلبية.

فكّري مع نفسك شوية كده لمّا بتفتكري ذكرى ما، هتلاقي نفسك بتفتكري مشاعر ولحظات كلها فرح ومش بتفتكري أبدًا فترات الحزن أو الألم اللّي مرّيتِ بيها قبلها ولا بعدها، بتفتكري بسّ اللّي عقلك اختاره، حتّى لمّا بتسمعي أغنية كنتِ بتحبّيها زمان أو حتّى تشوفي فيلم أو مسلسل قديم هتحنّي للمشاعر اللّي عيشتيها وقتها، أو المرحلة العمرية اللّي سمعتِ فيها الأغنية الفلانية أو شُفتِ فيها الفيلم الفلاني، وده يرجّعنا للّي قاله Hirsch إنّ الحنين للماضي حالة عاطفية مش مجرّد استرجاع ذكرى معينة.

أوّل ما اتجوّزت سافرت مع جوزي هولندا تبع شغله، أوّل أسبوع حرفيًّا مكنتش ببطّل عياط لأنّ دي كانت أوّل مرّة أبْعد فيها عن أهلي، ولأنّ الحقيقة مكنتش حابّة فكرة إنّي أعيش في هولندا خالص. مبدئيًّا الجو هناك صدمني، كنّا مسافرين أوّل شهر مايو اللّي هوّ صيف وحرّ في مصر، وصلنا هناك على شتاء وسقعة فظيعة (مقارنة بجوّ مصر)،

خصوصًا إنّي كنت من الناس اللّي بتكتئب لما السّما تغيّم شوية. المهمّ عدّت الأيام، وبرضه محبّتش هولندا بالعكس، بجانب البُعد عن العيلة، والجوّ الشّتا طول السنة تقريبًا الناس هناك أغلبها مش لطيفة خالص، واللغة صعبة، وفرص الشغل قليلة، ومن الساعة ٥ مساءً المدينة بتتحوّل لمدينة أشباح كلّ المحلّات، وأماكن التسوّق بتقفل ده، غير إنّ المغرب في رمضان كانت الساعة ١٠ بالليل، وأسباب تانية كتير خلّتني محبّش الحياة هناك خالص، ولكنْ بحكم إنّي شخصيّتي ايجابية ومتفائلة، دايمًا كنت بحاول ألاقي أيّ جانب إيجابي في الوضع اللّي أنا عايشاه زيّ الكام يوم اللّي بتطلع فيهم الشمس طول السنة، العيشة في قلب أوروبا اللّي بتسهّل علينا السّفر لأي دولة أوروبية، وأحيانًا بالقطر بسّ، ركوب العجل في الشارع، المواصلات العامة السّهلة والمباني اللّي شكلها جميل ومميّز، وحاجات تانية هوّنت عليّا الأربع سنين اللّي عشتها هناك، وبمجرّد ما عرفت إنّنا هننقل لأمريكا حسّيت إنّي الغرقان اللّي لقى طوق النجاة، مش هطوّل عليكِ وأحكيلك عن اللّي بحبّه واللّي مش بحبّه في العيشة في أمريكا، لكنْ هقولّك اللّي هيفاجئك!! أيوه بالظبط اللّي جه في بالك: أنا بحنّ لهولندا، ولمّا بفتكرها مش بفتكر أيّ حاجة من الحاجات اللّي مش بحبّها فيها اللّي حكتهالك من شوية كلّ اللّي بفتكره إنّها كانت ذكرى جميلة في حياتي، ولو سألتيني دلوقت عايزه ترجعي تعيشي هناك مش هقولّك لأ صريحة؛ لأنّ عقلي بيخلّيني ما افتكرش غير إنّي بحنّلها.

«الكثير من النّاس يفعلون هذا النوع من الحنين اعتقادًا منهم إنّهم كانوا سُعداء للغاية في سنوات المراهقة ولكن هذا على الأرجح مجرّد وهْم»

جو براند.. كاتبة إنجليزية

الحنينُ للماضي صحّي واللّا ضار؟

موضوع الحنين للماضي ده الحقيقة عاملّي أنا مشكلة شخصيًّا لدرجة إنّي أوقات بحسّ إنّي مريضة ومحتاجة اتْعالج. الفكرة إنّي مش بسّ بحنّ لأيام زمان لما كنت صغيرة، إطلاقًا (بصوت سعيد صالح في مسرحية مدرسة المشاغبين)، ده انا بحنّ لحاجات حصلتلي من تلات أربع سنين مثلًا، وبحسّ بوجع في قلبي إنّي مش هقدر أرجعلها تاني، لحظات أو ذكريات عشتها، وعارفه ومتأكّده إنّي مش هعيشها تاني بحُكم إنّي غيرت مكاني فمِش هقدر أروحه تاني، أو إنّي حتّى لو روحته مش هقدر أعيشه بنفس الطريقة، والأغرب من كده إنّي أحيانًا بحنّ لحاجات حصلت قبل ما اتولد أصلًا، هيّ محصلتليش أنا شخصيّصا طبعًا، بسّ حكايات ماما عن طفولتها وشبابها مثلًا اللّي كانت بتحكهالي وانا صغيرة وخلّتني أحبّ الزمن اللّي كانت عايشة فيه فبقيت بسترجع حكاياتها وكأني أنا اللّي عايزه أعيش فيه، مع إنّ عمرها وهي بتحكيلي ما قالتلي إنّها نفسها ترجع للأيام دي، غريبة مش كده! وكمان الأفلام

الأبيض واسود اللّي بتفرّج عليها، أوقات بتفرج بدافع إنّي كنت أحبّ أعيش في زمنها، مع إنّي لو كنت عايشة وقتها كنت أكيد هتمنّى أعيش في الزمن اللّي انا عايشاه دلوقت. أنا عارفه إنّ كلامي مُمكن يبان سخيف وكلّه لخبطة مشاعر بسّ ده اللّي بحسّه. علشان كده أنا بشوف إنّ الحنين للماضي مضرّ مش صحّي خالص، ولأني مؤمنة إنّي لازم ادوّر على حلول لمشاكلي بنفسي قبل ما ألجأ للمختصّين، فقرّرت أدوّر في الأبحاث العلمية وعلم النفس الإيجابي إذا كانت دي مشكلة حقيقية واللّا لأ، والحقيقة برضه إنّي اتفاجئت لما أوّل كام بحث قريتهم كانوا بيتكلموا عن إنّ النوستالجيا (الحنين للماضي يعني) دي حاجة صحيّة ومفيدة، يعني روحت أدوّر على حلّ مشكلة لقيتها مش مشكلة أصلًا، على الأقلّ في الكام بحث دول.

لحدّ القرن ال١٧ النوستالجيا كانت بتُعتبر مرض من الأمراض العقلية. سنة ١٦٨٨ الدكتور السويسري Johannes Hofer اختار مصطلح علمي يعبّر عن أعراض النوستالجيا، وهو مرض عصبي ناتج من مسبّب شيطاني «Neurological disease of essentially demonic cause» وأول حالات ظهرت للمرض ده كانت في الجنود السويسريّين اللّي اشتركوا في الحرب، واللّي أعراضه كانت ما بين خفيفة (حزن- فقدان شهية- حمى) وخطيرة (أفكار انتحارية- سكتة قلبية- التهابات دماغية) والأعراض دي كانت بتبدأ تظهر لما كان الجنود بيسمعوا أغنية تقليدية من وطنهم. وحتّى قبل دكتور Hofer ما يختار

مصلح علمي للنوستالجيا، خلال حرب الثلاثين عام (حرب قامت في أوروبا الوسطي ما بين ١٦١٨ - ١٦٤٨) تمّ فصل ٦ جنود من الجيش الإسباني بسبب الel mal de corazón أو القلب السيّئ. وفي القرن ال١٨ وال ١٩ زاد الجدل عن طبيعة النوستالجيا: هل هي حالة نفسية واللّا فسيولوجية وعشرات من الأبحاث العلمية اتكتبت عنها، وبقت من أكثر الاضطرابات الصّحية دراسة في أوروبا. واختلفت طرق العلاج من مجرّد العرض على دكتور مختصّ للتهديد بالألم والتعذيب، سنة ١٧٣٣ انتشرت النوستالجيا بين الجنود الرّوسيين وهمّا في طريقهم لألمانيا، ولما واحد من الجنرالات بدأ يلاحظ ده هدّدهم إنّ أول واحد هيشتكي منها هيدفن حيّ، ونفّذ ده فعلًا علشان يحطّ حدّ للوباء ده من وجهة نظره. ومش بسّ في أوروبا، وباء النوستالجيا وصل للولايات المتحدة الأمريكية بعد الحرب الأهلية، الطبيب العسكري الأمريكي Theodore Calhoun كان مقتنع إنّ النوستالجيا شيء يستدعي الخجل منها، أو العار، واللّي بيحس بيها ده شخص ضعيف الإرادة ومتكاسل، وكان شايف إنّ أفضل علاج لهم هو التنمّر والاستحقار وسخرية اللّي حواليهم منهم. لحدّ هنا واحنا متّفقين إنّ النوستالجيا حالة مضرّة وغير صحية بالمرّة.

دكتور Constantine Sedikides اتنقل من جامعة North Carolina في الولايات المتحدة الأمريكية لجامعة Southampton في إنجلترا، وبعد فترة من نقله بدأ يحسّ بأعراض النوستالجيا من وقت

للتّاني كان بيحنّ لشغله في الجامعة، وذكرياته مع أصدقائه القُدام وأكلات معينة كان بياكلها، وريحة الخريف في مدينته، ولما حكى الكلام ده لدكتور زميله، كان ردّه إنّه أكيد داخل على دور اكتئاب وإلّا إيه اللّي يخليه يعيش في الماضي؟ بالرّغم إنّ دكتور Sedikides حاول يقنعه إنّه مش حزين ولا عايز يرجع تاني لجامعة North Carolina وحياته في الولايات المتحدة، وأكّد له إنّ العكس صحيح، وإنّ النوستالجيا دي مساعداه إنّه يحسّ إنّ ليه جذور، وعنده أسباب للاستمرار في حياته، ده غير إنّها بتدّيله إحساس بالقوة والرّغبة في التقدّم للأمام، وده لأنّه بيفتكر مراحل تطوّره كلها. وده خلّاه يشتغل على موضوع بحث سنة ١٩٩٩ واللّي فتح مجال لأبحاث كتيرة في نفس الموضوع لحدّ وقتنا ده، وبالتالي غير نظرة علم النفس للنوستالجيا، وأثبتت إنّها مضادّة للوحدة والملل والتوتّر المستمر، بالإضافة إنّها بتخلّي الناس أكثر كرمًا مع النّاس الغريبة عنها، وبتقوّي العلاقات بين الناس، خصوصًا لما يتشاركوا نفس الذكريات مع بعض. سنة ٢٠١٥ اتنشر بحث في مجلة اسمها Journal of Personality and Social Psychology البحث ده هو كمان أثبت إنّ النوستالجيا بتقلل الضّغط اللّي بنتعرّضله في حياتنا عن طريق الرجوع بالزمن لأحداث إحْنا اللّي بنختارها، بسّ طبعًا في حالة إنّنا نختار أحداث سعيدة.

بالإضافة لكلّ الأبحاث اللّي عملتها Dr. Clay Routledge الأستاذة في علم النفس بجامعة North Dakota State خلال الفترة

(٢٠٠٨-٢٠١٩) واللّي أثبتت إنّ النوستالجيا بتحسن المزاج بشكل إيجابي، وبتزوّد تقدير الذّات ومشاعر الترابط الاجتماعي والتفاؤل تجاه المستقبل، ولو اتكلمنا على وجه الخصوص فالنّوستالجيا بتساعد الشّباب على تنمية علاقات هادفة، ومتابعة أهداف الحياة المهمّة، ومع تقدّم العمر بتساعد الناس على الشّعور بالشباب والحيوية، وأحيانًا بتقلّل من مخاوف الموت. فمن الواضح جدًّا إنّ العلم بيثبت إنّ النوستالجيا حاجة جميلة وإيجابية أمّال في إيه بقى؟ الحقيقة إنّ دي مش النهاية السعيدة لأن النوستالجيا ليها وشّ تاني، لو بتحنّي للماضي علشان الحاضر مش عاجبك أو بتحنيله لأنك ندمانة على حاجة عملتيها، وعايزه ترجعي بالزمن علشان ما تعمليهاش، أو بتحنّيله علشان ترجعي تقضّي وقت مع حدّ بتحبيه انفصلتِ عنّه، أو حدّ قريب منك مات، الوشّ التاني اللّي بيخليكِ تركّزي على الأخطاء والأوجاع أو حتّى نجاح في فترة ما وما طولش.

أنا عارفه إنّي طوّلت عليكِ في الكلام عن الموضوع ده بالذات، والحقيقة إنّي مكتبتش كلّ اللّي فهمته من الأبحاث اللّي قريتها عن الموضوع ده لأنّ جزء واحد في كتاب مش هيكفي كمّ المعلومات اللّي عرفتها، لكن أنا أصرّيت اكتبلك كلّ ده لسببين: الأوّل إنّي أوصّلّك ازّاي ممكن تكوني بتعاني من حاجة، وفاكراها مشكلة وبالبحث والمعرفة وجهة نظرك تتغيّر تمامًا، والتّاني إنّك تعرفي بالتفصيل أنا ازّاي لقيت حلّ لمشكلة كانت بتواجهني صحيح إنّي لسّه ما اتخلّصتش منها تمامًا، بسّ أكيد حالتي أحسن من الأوّل.

لوْ بتحنّي للماضي زيّي؛ تعالي نشوف هلِ الموضوع مُضرّ ليكِ واللّا لأ؟

١- لو حبّيتِ تقضي وقت لطيف بعد الضّهر، هتقري كتاب مثلًا؟

- كتاب؟ أنا بطّلت أمسك كتب من زمان بقراهم على التابلت! إحنا في ٢٠٢٠!

- أه نزّلت واحد من الكتب اللّي قريت عنها ريفيوهات كويّسة الأسبوع ده.

- أه هنفض التراب من على كتاب كنت جايباه من كام سنة ولسّه مقرتوش.

- أه هقرأ الرجل المستحيل تاني.

٢- فين لعبك القديمة اللّي كنتِ بتحبّيها؟

- زمانها دلوقت بتتحلّل في المحيط الهادي.

- في أوضة الخزين بتاعت ماما.

- على مخدّتي.

- معايا طول الوقت.

٣- لبسك اللّي ما بقاش على مقاسك؟

- بودّيه في الحال للجمعيات الخيرية.

- إنتِ قصدك إيه؟ أنا لبسي بيفضل على مقاسي على طول.

- ده محفّز مُلحّ علشان أخس.

- بعلّقه على الحيطة؛ علشان أحتفظ بذكرياتي قدّامي.

٤- أيّام المدرسة كانت....

- زيّ التطعيم؛ شرّ لا بدّ منه.
- خليط بين خيبة الأمل التعليمية وأغاني المهرجانات.
- الأفضل.
- أنا بدرس دلوقتِ في نفس المدرسة.

٥- محلّ الحلويات المفضّل عندك...

- عندك أيّ حاجة بطعم اللفت.
- أنا بالفعل مستنية.
- جيلي كولا وبمبو وعصير بست، أنا بفضّل اشتريهم من السوبر ماركت اللّي جنب بيتنا.
- اللّبان السحري واللوليتا وشوكولاتة كرة القدم، كلّ دي لو موجودة لحدّ دلوقت هآكلها برضه.

٦- مواقع التواصل الاجتماعي كويسة لـــ .....

- مواكبة كلّ جديد في التكنولوجيا.
- تفاخر صريح للترويج الشخصي.
- تصفح ٥٠٠ صورة شخصية لحدّ اتعرفت عليه وانا صغيرة.
- لمّ شمل صحابي في المدرسة الابتدائية.

٧- أولّ حبّ ليكِ...

- لسّه مستنّياه.
- عدم توافق يائس.

- فوضوي وغير كفء.
- في الجنة بقى إنشالله.

٨- إعادات التليفزيون....

- بحبّ مسلسل لن أعيش في جلباب أبي.
- مستنيّة الموسم الجديد من عالم سمسم.
- أنا مشتاقة جدًّا لبوجي وطمطم.
- أنا بحبّ اللمّة حوالين الواي فاي.

النتيجة:

لو أغلب إجاباتك (أ): استمتعي بوقتك، أحيانًا بيكون لطيف تسترجعي ذكرياتك.

لو أغلب إجاباتك (ب): بتحني للماضى.

لو أغلب إجاباتك (ت): إنتِ بتبكي على اللّبن المسكوب.

لو أغلب إجاباتك (ث): كفاية عياط بقى هتبوّظي الكتاب بدموعك.

أنا صحيح لما جاوبت ع الأسئلة دي أغلب إجاباتي كانت (أ)، والمفروض إنّ ده معناه إنّ النوستالجيا مش مسبّبة لي أيّ مشكلة، وفعلاً أنا مش بعاني منها طول الوقت لدرجة العياط لكن الأوقات القصيرة اللّي بحنّ فيها للماضي بحسّ إنّها بتسيب أثر نفسي وحِش جدًّا جوّايا، ممكن يستمرّ معايا لكام يوم، وده اللّي خلّاني أصرّيت إنّي لازم ألاقي حل!

أفكار للتغلّب على النوستالجيا الضارة

«الحنين للماضي شعورٌ قوي يمكن أن يُغرق أيّ شيء»

تيرينس مالك.. مخرج وكاتب سيناريو أمريكي

أوّل حاجة اتعلّمتها هيّ إنّي أكون واقعية وأبطّل أقارن بين الماضي والحاضر، أقارن بين بيتنا القديم اللّي بيوحشني والبيت اللّي أنا عايشة فيه دلوقت، أقارن بين ازّاي كنت بقضّي العيد زمان وبين دلوقت، بين أصحابي بتوع زمان، وبتوع دلوقت، وهكذا لأنها مقارنة مش هتوصلني لحاجة غير إنّي أكتئب.

تاني حاجة هيّ إنّي أتجنّب الوحْدة أو العزلة، مع إنّي شخصية بيتوتيّة جدًّا من زمان، وأنا أحلى وقت بالنسبالي هوّ اللّي بقضّيه مع نفسي، ولوحدي، إلّا إنّي لاحظت إنّ الموضوع ده هو اللّي مزوّد حنيني للماضي خصوصًا إنّي عايشة بعيد عن أهلي وصحابي برّه مصر، فأكتر حاجة ساعدتني هيّ إنّي أشترك في حاجات تطلّعني برّه البيت، وتساعدني أقابل ناس جديدة ومختلفة عنّي.

تالت حاجة إنّي اتحدّى نفسي، بمعنى إنّي أحطّ أهداف قدّامي بمواعيد نهائية محدّدة، وأخلّصها في وقتها، ده بيدخّلني في حالة من التّركيز بتبعد عنّي تمامًا أفكار الحنين للماضي.

رابع حاجة إنّي ألاقي حاجات في الحاضر بتاعي أحنّلها، واقْدر أرجعلها في أيّ وقت بدل الحاجات اللّي بحنلها في الماضي ومش قادرة أحقّقها، يعني مثلًا لو كنت متعوّدة أسمع برنامج معيّن في الراديو بالليل قبل ما أنام أدور على بودكاست حابّة موضوعه وابدأ أتابعه، لوْ في برفان معيّن بحبّ ريحته وبيرجّعني للماضي أغيّره بواحد تاني أحبّه أكتر، ويخلق حالة جديدة جوّايا، لو كنت بحبّ أغنية معينة رابطاني بالماضي أدوّر على أغنية أجدد تربطني بالمكان اللّي أنا عايشة فيه دلوقت، وهكذا المهمّ ما أبطّلش ألاقي حاجات جديدة علشان مادّيش فرصة للقديم يسيطر عليّا.

خامس حاجة إنّ الهروب مش حلّ أبدًا، مفيش أفضل من المواجهة.

أنا من الناس المهتمّة تعيش سعيدة، بدوّر على السعادة بأيّ شكل لما بعمل حاجة بسأل نفسي دي هتسعدني واللّا لأ؟ لكنْ مفيش مانع أبدًا إنّي أجرب شويّة حزن وهمّ، وده لأنّ الحياة مش كلها سعادة، ومش كلّها حزن، بسمع الأغنية اللّي عارفه إنّها هتفكرني بذكريات بحنّلها، بمشي في الشارع اللّي فيه ذكريات بحنّلها، وهكذا.

«لا تجعل غيومَ الماضي تغطّي شمس الحاضر»

محمد الغزالي.. عالم ومفكّر إسلامي مصري

سرعةُ التّأثر

«الناس الذين يعْرفونني يعرفونَ أنّني قوية، لكنّني سريعة التأثر»

كاثرين دونوف.. ممثلة ومنتجة فرنسية

سرعةُ التّأثر من الحاجات اللّي شبه النوستالجيا اللّي كلّمتك عنها، شبَهّا في إنّها ما تعرفيش هيّ نقطة ضعف واللّا موطن قوّة، حاجة مضرّة واللّا صحيّة، بتؤذيكِ واللّا بتفيدك. بتختلف من واحدة للتانية، في واحدة بتشوف إنّها لما تكون سريعة التأثّر (حسّاسة يعني) دي ميزة بتميزها عن باقي البنات، وواحدة تانية بتعتبر ده ضعف منها وبتحاول تتجنّب تبيّنه (زيّ انا، كنت كده بسّ دلوقتِ اتغيرتْ وجهة نظري هقولك ازّاي بسّ كمّلي قراءة). المرّة دي مش هكلّمك عن مشكلة واجهتها بنفسي لأني من النوع اللّي بيحب يدخّل المنطق في أيّ موقف بيتحطّ فيه، وبالتالي ففكرة إنّ رقّتي وحساسيتي تؤثّر عليّا بشكل سلبي

مش موجودة قوي أو تأثيرها يكاد يكون معدوم أو مش ملموس، وهقولّك ازّاي بعد كده برضه، لكنْ أنا بكلّمك عنها لأني لمست الصّفة دي في كام بنت من قرايبي واصْحابي، وشُفت قدّ إيه همّا بيعانوا منها وهمّا مش عارفين إنّ المعاناة دي جايّة من جوّاهم مش من المواقف اللّي بيتحطوا فيها، أو الناس اللّي بيتعاملوا معاهم، المشكلة فيهم همّا والعلاج في إيديهم برضه.

إنّك تكوني حسّاسة زيادة معناه ببساطة إنّ عندك قابلية عالية للأذى أو الهجوم أو الجرح، أو إنّك سريعة التأثّر بالنقد، والقابلية دي بسبب رغبتك إنّك تتقدّري أو تتحبّي، أو إنّ الناس تعرف قيمتك. كلّنا- وبلا استثناء- معرّضين للأذى بشكل أو بآخر، كلّنا معرّضين للكسر لما بنفقد حدّ غالي علينا، ومعرّضين للجرح لما حدّ قريّب منّنا يؤذي مشاعرنا أو يخذلنا، ومعرّضين للنقد طول الوقت وغيره من أنواع الأذى النفسي بسّ فينا اللّي بيختار يقف ثابت ويواجه بشجاعة، وفينا اللّي بيستسلم بسرعة. فكّري في مرّة وانتِ في المدرسة لما حدّ من مدرّسينك مدحك قدّام أهلك على ٨٥ حاجة عملتيها كويس، وبعدها قالّهم على حاجة واحدة محتاجة تتحسّن فيكِ علشان تبقي أشطر، مش ساعتها نسيتِ الـ ٨٥ حاجة دول، وركّزتِ ع الحاجة الوحيدة المحتاجة تتحسّن، وحسّيتِ وقتها إنّك مش شاطرة كفاية، أو إنّ المدرّس مش راضي عنك تمامًا. زي برضه لو سألتِ شويّة ناس عن رأيهم في الحبّ هيتّفقوا كلّهم على إنّه وجع قلب، ولو سألتِ شوية ناس تانيين عن رأيهم

في الجواز هيتّفقوا على إنّه وجع دماغ، وده لأنهم سابوا كلّ الإيجابيات اللّي فيهم وركّزوا على السّلبيات اللّي حصلت لهم، أو لحدّ قريّب منهم. أغلبنا مش بيدوّر غير على السلبيات في كلّ حاجة بدافع الخوف من الأذى أو الضّرر بأيّ شكل، مع إنّ الحياة كلّها كده حلو ومرّ، تجاهل المرّ طول الوقت مش هيحسّسك بالحلو، بالعكس ده هينتج عنه تجاهل للحلو أحيانًا.

واحدة من أصدقائي القريبين، وعندي على الفيسبوك كانت بتدعمني جدًّا بعد ما نشرت أوّل كتاب ليّا، والحقيقة إنّها كانت بتعمل شير لكلّ البوستات المتعلّقة بالكتاب، وفي يوم لقيتها بعتالي رسالة، وبتسألني «إنتِ زعلانة منّي في حاجة؟» فاستغربت لأني آخر مرّة كلّمتها محصلش بينّا حاجة تزعّل، فقُلتلها «ليه بتقولي كده؟» قالتلي «هقولّك بسّ ما تقوليش عليّا تافهة» قُلتلها «حاضر مش هقول» قالتلي «أصل آخر بوست عملتله شير عن كتابك انتِ معملتليش لايك عليه، مع إنّ نفس البوست لمّا فلانة عملتله شير في نفس الوقت عملتِ لها لايك، فأنا قلت أكيد انتِ متضايقة منّي في حاجة»، طبعًا المفاجأة خلّتني أخدت وقت أطول لاستيعاب إنّ اللّي قريته ده حقيقي أصلًا أوّل حاجة جات في بالي إيه ده هيّ حسّاسة قوي كده ازّاي؟ مفكّرتش وقتها إنّ ده شغل عيال لأنها شخصية عاقلة جدًّا، ولا فكّرت إنّها تافهة زيّ ما هيّ كانت خايفة إنّي أفكر لأنها شخصية مش تافهة أبدًا، بسّ هيّ لو كانت قدّامي وقتها كنت حضنتها جامد، وقولتلها انتِ حسّاسة

ورقيقة قوي، وانا حاسّة بيكِ وقدّ إيه ده تعبك في حياتك. والحقيقة إنّي ردّيت عليها برَدّ يوصّلها اللّي حسّيته ده، وفعلًا أكّدت لي إنّ الموضوع ده تاعبها خصوصًا مع جوزها وعيلتها.

واحدة تانية من أصدقائي القُدام (هسمّيها إس)، كانت لطيفة جدًّا، وسهل تدخل قلبك، المهمّ اتعرّفت عليها أنا وواحدة صاحبتي (هسمّيها دي) وبعد ما عدّت فترة كده على التعارف، بدأت ألاحظ في (إس) تصرفات غريبة زيّ إنّها لو جات تزورني ولقتْ (دي) عندي وشّها يتقلب ويجيب ١٠٠ لون، أو لو عرفت إنّي روحت زرْتها من غير ما اقولّها تزعل وتحاول تداري عليّ زعلها، أنا كنت في الأوّل فاهمة إنّ دي غيرة منها، أو إنّها بتحبّ تكون محور اهتمام النّاس اللّي حواليها، لكن بعد ما عاشرتها سنة اكتشفت إنّها كده مع كلّ ناس مش بسّ (أنا ودي)، واكتشفت برضه إنّها عندها إحساس إنّها مش كفاية، وإنّ الناس مش مقدّراها ولا بيحبّوها زيّ ما هي بتحبّهم، وده اللّي خلّاني أحسّ بتعاطف تجاهّا أكتر، أوقات ببقى عايزه أطبطب عليها وأقولها صدّقيني أنا بحبّك، وحبّي لصديقتي (دي) مش معناه إنّك أقلّ منها، أو إنّي شايفاها أحسن منّك.

المهمّ، إنّي شُفت في الاتنين دول قدّ إيه رغبتهم في التقدير وحبّ الناس ليهم خلّتهم سهل التأثّر بأي حاجة بيعملها الناس اللّي حواليهم، خصوصًا لو الحاجة دي مكنتش بتعبّر بشكل مباشر عن التقدير، وده اللّي خلّاني اتكلّم عن الموضوع ده هنا؛ لأني عارفة إنّه منتشر جدًّا بين البنات.

عندك نفس المشكلة واللّا لأ؟ ولوْ عندك، هل كونك حسّاسة زيادة ده بيعرّضك لضغط نفسي؟ جاوبي على الأسئلة الجاية علشان تعرفي!..

قيّمي كلّ جملة من الجايّين باستخدام المقياس ده (وده مقياس للتّأثر السريع، واللّي قدّمه مجموعة من الباحثين في علم النفس الفسيولوجي سنة ١٩٨٥):

- (١) دائمًا وأبدًا.
- (٢) تقريبًا دائمًا.
- (٣) بعض الأحيان.
- (٤) على الأغلب لا.
- (٥) أبدًا.

١. أنا باكل على الأقلّ وجبة سخنة ومتوازنة في اليوم.
٢. أنا بنام من ٧ لـ ٨ ساعات على الأقلّ أربع أيام في الأسبوع.
٣. أنا أعطي وأستقبل مشاعر عاطفية بشكل منتظم.
٤. عندي قريب واحد على الأقلّ خلال ٥٠ ميلًا بعتمد عليه.
٥. بعمل رياضة إلى حدّ العرق على الأقلّ مرتين في الأسبوع.
٦. أنا بسهر كلّ يوم للفجر مش بعرف أنام قبل ما يطلع النهار.
٧. أنا بشرب أقلّ من خمسة مشروبات غازية في الأسبوع.
٨. وزني مناسب لطولي.
٩. عندي أو عند أهلي دخل كافٍ لتغطية نفقاتي الأساسية.
١٠. بستمدّ قوتي من معتقداتي الدينية/ الروحانية.
١١. أنا بشارك بانتظام في أنشطة اجتماعية.

١٢. عندي شبكة قوية من الأصدقاء والقرايب.
١٣. عندي صديقة أو أكتر ممكن أثق فيهم في مواضيعي الشخصية.
١٤. صحتي كويسة (بما في ذلك الرؤية والسمع والأسنان).
١٥. أنا قادرة أتكلّم بصراحة عن مشاعري لما بكون زعلانة أو قلقانة.
١٦. أنا بتكلم بانتظام مع عيلتي اللّي عايشة معاها.
١٧. بعمل حاجة لمجرّد المتعة مرّة على الأقل كلّ أسبوع.
١٨. عندي القدرة على تنظيم وقتي بشكل فعال.
١٩. بشرب أقلّ من ٣ أكواب قهوة أو شاي كلّ يوم.
٢٠. باخد وقت هادي لنفسي كلّ يوم.

المجموع (مجموعك في كلّ الجُمل، واطرحي منه ٢٠): ....

النتيجة:

لو مجموعك أقلّ من ٣٠: وضعك كويس جدًّا لو اتعرّضتِ لتجارب مجهدة.

لو مجموعك بين ٣٠ و ٥٠: وضعك قريّب من المتوسط وعندك استعداد للتحسن.

لو مجموعك بين ٥١ و ٧٩: إنتِ حسّاسة وعُرضة للمشاكل المرتبطة بالتوتر.

لو مجموعك بين أكبر من ٨٠: إنتِ حسّاسة جدًّا، ولازم تفكّري جديًّا في تغيير روتينك اليومي علشان تقدري تسيطري على الضّغط النفسي اللّي بتحسي بيه.

عيوب إنّك تكوني شخصية حسّاسة أكتر من ميزاتها، خصوصًا لو تجاهلتِ الضّغط النفسي اللّي بتسببهولك، وكمان لو حاولتِ تداري إنّك حسّاسة وتظهري على غير طبيعتك قدّام الناس لمجرد إنّك مقتنعة إنّ ده هيبينك شخصية مش ضعيفة. العيوب اللّي قدرت اشوفها بعيني في الناس الحساسة في حياتي هي:

١- الشخصنة والتأويل: إنّهم بيفكّروا في كلّ المواقف اللّي بيتعرّضولها سواء إيجابية أو سلبية بشكل شخصي، وبيحمّلوها أكتر من اللّي تستاهله. الشخصية الحسّاسة لو مثلًا قابلت حدّ تعرفه ومرحّبش بيها الترحيب الكافي أو ما تعاملش معاها بالطريقة اللّي هيّ متوقّعاها أوّل حاجة هتفكّر فيها إنّه متضايق منها، مفيش مجال لأسباب تانية، ولا أعذار؛ هو أكيد في مشكلة معاها هيّ شخصيًّا، والعكس صحيح لو حدّ ساعدها بأي شكل يبقى أكيد ورا المساعدة دي حاجة، إعجاب مثلًا، أو مش بعيد يكون واقع في حبّها.

٢- الأحكام الغلط: الشخصية الحسّاسة أكتر شخصية بتصدر أحكام متسرّعة وغلط على الناس اللّي حواليها، وعلى المواقف اللّي بتتعرّض لها، وواضح طبعًا إنّ ده بيحصل بسبب العيب الأوّل، وهو الشخصنة.

٣- العلاقات الفاشلة: أغلب الشخصيات الحسّاسة اللّي قابلتها إنْ مكانش كلها، من غير مبالغة، همّا أكتر ناس معرّضة للعلاقات الفاشلة، سواء في العلاقات العاطفية (حب- خطوبة- جواز) أو العلاقات العامة (جيرة- صداقة- شغل)، وطبعًا العلاقات العائلية، وده لأنّ الشخصية الحساسة بتخلي اللّي حواليها: إمّا يعاملوها بطريقة غلط فيها كذب أو نفاق، يا إمّا بحذر

شديد مش على طبيعتهم، وكلّ ده من خوفهم إنّها تزعل أو تتعامل مع المواقف بمحْمَل شخصي برضه، وبالتالي لو في مشاكل هتكبر والعلاقات تبدأ تتوتر، أو هيبعدوا عنها ويحاولوا يتجنّبوها، وبرضه هتوصل لنفس النتيجة، وهي توتر العلاقات بينها وبينهم.

٤- ضياع الفرص: الشّخصية الحساسة بتضيع من إيديها فرص أكتر من اللّي بتستغلّها، وده لأنها بتخاف من النّقد طبعًا، وبتخاف من أيّ مخاطرة، وبالتالي بتحبّ تفضل في وضعها المستقرّ، حتّى لو كان مش أفضل وضع لها.

٥- القسوة أحيانًا: العيب ده خلّيته آخر عيب أتكلّم عنه لأنّه يخصّني شخصيًّا، وأكيد فيه ناس تانية عندها نفس العيب، الشخصية الحسّاسة لمّا بتحبّ تداري إنّها حساسة وتظهر بصورة الشخصية القوية اللّي بتتحكم في مشاعرها؛ أحيانًا بتتحوّل لشخصية جامدة وقاسية، أو أحيانًا الناس بتشوفها كده، وده اللّي بيمثل حالتي لأنّي مش بحبّ حدّ يشوفني وانا بعيّط مثلًا، أو مش بحبّ حدّ يشوفني وانا مجروحة، فبقيت أصدّر الوش الخشب اللّي في الغالب الناس بتفهمه إنّ قلبي جامد، وكلّي قسوة، ومش بحسّ بالناس اللّي حواليا، مع إنّ مش دي الحقيقة خالص، ولأني لاحظت إنّ ده أثّر شوية على علاقتي باللّي حواليّا، خصوصًا مع جوزي أيام خطوبتنا بحُكم إنّها كانت فترة تعارف، ومع أوّل سنين جواز؛ فقرّرت إنّي لازم ألاقي حلّ. تعالي نشوف بقى الحلول اللّي ممكن تساعدك لو انتِ شخصية حسّاسة، سواء بيبان عليكِ، أو بتعرفي تداري زيّي!

أفكار للشّخصية الحساسة

«تغيير أفكارك سيمنحك القدرةَ على تغيير عالمك»

نورمان فنسنت بييل.. كاتب أمريكي

أوّل فكرة (الوعى): مش عايزه أكرّر نفس الكلام، بسّ زي ماقُلتلك قبل كده، الوعي بطبيعة أيّ مشكلة أو وضع مش مُريح هوّ الحلّ الأوّل، لو شخصيتك الحساسة عاملالك مشاكل وانتِ عارفه إنّ المشاكل دي بسببها؛ إنتِ كده معاكِ نصّ الحلّ، ومش بسّ كده لما تعرفي تحدّدي هيّ بتسبّبلك أيّ نوع من المشاكل هتقدري تتداركِ الموقف بدري قبل ما يتطوّر للأسوأ. يعني مثلًا لو انتِ زي صاحبتي اللّي حكتلك عنها اللّي بتاخد كلّ حاجة بشكل شخصي، قبل ما تزعلي من حدّ لأنه عاملك وحِش مثلًا، أو ماردّش على رسالتك في نفس الوقت خدي وقفة مع نفسك كده واسأليها هل أنا زعلانة أو مقموصة بسبب

إنّي حساسة زيادة عن اللّزوم واللّا فعلًا الشخص ده قاصد يزعّلني؟ بالشكل ده هتبقي انتِ المسيطرة على الموقف.

تاني فكرة (ادخلي عوالم جديد): في الغالب الشخصية الحساسة زيادة بتتكون عند البنت اللّي شخصيتها انطوائية، خجولة، مالهاش أصدقاء كتير، وأقرب ناس ليها همّا أهلها وعيلتها، الناس اللّي اتعودت إنّهم يعاملوها بكلّ حبّ واهتمام، وبمجرد ما تقابل حدّ جديد يعاملها بطريقة مختلفة تبدأ تحسّ إنّ المشكلة فيها وإنّها مش متقدّرة كفاية، علشان كده دخولك لعوالم مختلفة عن بيئتك اللّي اتربيتِ فيها مهمّ جدًّا، هيخلّيكِ منفتحة على ناس مختلفة، وهتجرّبي نوع مختلف من العلاقات، مش زي اللّي اتعودتِ عليها في عيلتك، وبالتالي مش هيبقى العادي بالنّسبة لك هو الاهتمام والحبّ الزّيادة اللّي بتقدّمهولك عيلتك؛ لأ ده انتِ هتتعلمي إنّ العلاقات بين الناس مختلفة، فيه اللّي هيعاملك كويس، واللّي هيعاملك وحِش، واللّي هيشوفك شخصية عادية، واللّي هيشوفك حاجة فظيعة محصلتيش قبل كده؛ وهكذا، زي بالظبط الناس اللّي بتتربّى في الأرياف أو القرى أو المدن الصغيرة زيّي، واللّي الحياة هناك أبسط بكتير من الحياة في المدن الكبيرة المعقدة شوية لأن التّشابهات بين الناس وبعضها أكتر في المدن الصغيرة، على عكس المدن الكبيرة الناس مختلفة عن بعضها بشكل كبير.

أنا فضلت عايْشة في مدينة صغيرة اسمها مطوبس في محافظة كفر الشيخ لحدّ ما كمّلت الثانوية العامة، ولحدّ الفترة دي كنت شايفة إنّي محور الكون،

عيلتي كلّها بتحبّني، أصحابي كمان بيحبّوني جدًّا، وزمايلي في المدرسة تقريبًا كانوا في مستويات متشابهة ليّا ماديًّا، مُدرّسيني في المدرسة شايفنّي الطالبة المثالية، بيتقدملي عرسان كتير، وفي الفترة دي محسّتش خالص إنّي شخصية حساسة، بعد ماروحت الكلية واللّي كانت في مدينة أكبر وهي الإسكندرية، بعِدت عن العالم اللّي كنت عايشة فيه وشايفة نفسي مركز اهتمام، ودخلت عالم جديد فيه ناس مختلفة عنّي، ناس أحسن منّي اجتماعيًّا (المستوى المادي يعني)، وناس أنا أحسن منهم، ناس أجمل منّي وناس أقلّ جمال وهكذا، المهمّ إنّ الإختلافات كانت أكتر بكتير من اللّي شُفتها في المدينة الصغيرة اللّي كبرت فيها، وهنا كانت مرحلة الصّدمة المرحلة اللّي ادْركت فيها إنّي مابقتش مركز الاهتمام خلاص، بقى في ناس تانية الكلّ بيتكلّم عنها، وبيحبّها، سواء في الجامعة أو المدينة الجامعية، وهنا بدأت أكون حساسة قوي، ودخلت شوية في مرحلة انطواء، بسّ مطوّلتش كتير، وأدركت وقتها إنّي لازم انفتح على الناس، وطبعًا الانفتاح مع عدم النّضج وقّعني في مشاكل تانية زيّ إنّي اتْفِهم غلط مرّة، أو أجرح ناس، وناس تجرحني، يعني مرحلة كلّها تخبّط، ودخلت بعدها على المرحلة اللّي اتعلّمت فيها إنّي أبان جامدة وقوية حتّى لو ماكانتش دي الحقيقة، وطبعًا المرحلة دي كانت بعد ما وقعت، زيّ كده الضربة اللّي ما تموّتكش تقوّيك، أنا بقى قويت بزيادة، أو بمعني تاني قدرت اتْظاهر بكده، وده اللّي خلّى أغلب الناس تفتكر إنّي قلبي قاسي وجامد، ومعنديش غالي، ومع الوقت بدأت أفقدِ الناس اللّي بحبّهم بجدّ، لحدّ ما فُقت تاني واكتشفت إنّ مش ده الصح؛ فرجعت تاني لطبيعتي اللّي

كنت عليها لما كنت عايشة في المدينة الصغيرة، بسّ طبعًا مع شوية خبرة من تجربة العيشة في المدينة الكبيرة، وكنت فعليًّا رجعت للمدينة الصغيرة لأنّي خلّصت البكالوريوس، بعدها رجعت تاني للمدينة الكبيرة علشان أدرس الماجستير، بسّ المرة دي كنت شخصية تانية مش زي اللّي دخلت المدينة الكبيرة أوّل مرّة، شخصية أنضجْ وأعقل، وفهمت إنّ حساسيتي الزيادة دي ماهاش مكان وسط الناس المختلفة والجديدة اللّي بتعامل معاها، ولحدّ ما اتجوزت كنت بعقل أكتر، وشخصيتي بتنضج وبتعامل بكل منطق من غير شخصنة ولا تأويل، ولا علاقات فاشلة، ولا فرص ضايعة، بسّ لسّه القلب جامد شوية أو بيتظاهر بإنّه جامد. وبعدها اتْنقلت لمرحلة مختلفة تمامًا لما سيبت المدينة الكبيرة وسافرت على مدينة أكبر بكتير في قارّة تانية خالص؛ لما روحت هولندا مع جوزي، وهنا كانت نقطة تحوّل تانية بعد ماكنت مركز الكون في المدينة الصغيرة، واكتشفت إنّ ده وهْم وغلط، بقيت نقطة في بحر إحساس مختلف تمامصا، كان ممكن يصدمني صدمة كبيرة تشلّني، لكن مع النضج والعقل شوية تداركتِ الصدمة، لما بتسافري برّه مصر أو وطنك اللّي اتربيتِ وكبرتِ فيه، وخصوصًا لدولة مختلفة تمامًا ثقافيًّا ودينيًّا، وكلّ حاجة، ممكن يجيلك إحساس إنّك ولا حاجة، حقيقي.. نكرة، وأحيانًا منبوذة، صحيح الحمد لله ما اتعرّضتش لموقف يحسّسني بده بطريقة مباشرة لكن الأحاسيس دي كانت بتدور جوّايا بحكم إنّي لسّه جديدة على المكان والموقف اللّي كنت فيه والأحاسيس دي اللّي نمّت جوّايا فكرة التواضع، اللّي هوّ مهما كنتِ فظيعة في المكان اللّي انتِ فيه فأكيد في

مكان في العالم إنتِ فيه ولا حاجة، وفيه الأحسن منّك بمراحل، ومش شخص واحد؛ ده ملايين، وده اللّي علّمني إنّ التعرّض لناس وعوالم مختلفة عنّي ده بيعلم حاجات أنا نفسي مكنتش بدوّر على إنّي اتعلمها. حتّى لو مسافرتيش ولو فضلتِ عايشة حياتك في مدينة صغيرة ما تقفليش الدايرة على نفسك علشان ما تتخنقيش وتحوّلك لشخصية معقدة ومقفولة.

تالت فكرة (اعملي من الفسيخ شربات): بغضّ النظر عن كونك شخصية حسّاسة ده مش شبه الفسيخ خالص، بسّ الهدف من التشبيه ده إنّك تحوّلي حاجة عاملالك مشكلة لحاجة تصبّ في مصلحتك، حوّلي شخصيتك الحساسة لأداة تزوّد ثقتك بنفسك. مش أوقات لما بتعملي حاجة غلط بتحاولي تداريها أو حتّى تكذّبيها؟ الإجابة أيوه مش كده؟ طيب بتعملي كده ليه؟ لأنّك حسّاسة وخايفة من ردّ فعل الناس اللّي حواليكِ على غلطتك، لكن لما تتعلّمي تواجهي شخصيتك الحسّاسة دي وتقفي قدّامها بكلّ شجاعة ثقتك في نفسك هتزيد مع الوقت. قيسي على كده اعتذارك لما تزعّلي حدّ، واعترافك بنقاط ضعفك، ولما تعترفي بجهلك في حاجة معينة، ولما تعلّمي حدّ حاجة انتِ لسّه مش خبيرة فيها مع كلّ الشجاعة إنّك تغلطي قدامه والتعبير عن إعجابك بحدّ نفسِك تبقي زيّه، كلّ دي أمثلة تساعدك تواجهي شخصيتك الحساسة وتستغليها لصالحك.

رابع فكرة (حبّي نفسِك): حبّ النفس مش أنانية ولا غرور؛ ده صحّة عقلية، وده اللّي أكّد عليه الكاتب الفرنسي Andre Gide. لما

بدأت أحبّ نفسي بدأت أخاف عليها من اللّي الحاجات اللّي تزعّلها، وبقيت بسعى لإسعادها بأيّ شكل، بدأت أشتغل على التخلّص من معتقداتي السّلبية، وقدرت اختار الناس المناسبة اللّي تشاركني حياتي واهتماماتي، قدرت اقوّم عيوبي على قدّ ما اقْدر، وأغيّر عاداتي غير الصحيّة، وكلّ ده انعكس بشكل إيجابي على عيلتي وأصدقائي، وكلّ ما زاد حبّي لنفسي كلّ ما حبّيت اعمل إنجازات في حياتي أفتخر بيها قدّام الناس، وأخلّي أهلي همّا كمان يكونوا فخورين بيا، وبالتالي ثقتي في نفسي بقت تزيد مع الوقت، لدرجة إنّي بقيت بتعامل مع شخصيتي الحساسة بشكل عقلاني وواقعي أكتر. صدّقيني ابدئي بحبّ نفسك وانتِ هتلاحظي تغيير كبير في أكتر من جانب في حياتك.

«كيفية حبّك لنفسك هي طريقة لتعلّم بها الآخرين
كيف يحبّونك»

روبي كور.. شاعرة وكاتبة كندية

لوم الذّات

"اللّوم هو طريقة الشّخص الكسول لفهم الفوضى»

دوغلاس كوبلاند.. روائي كندي

النّاس نوعين: نوع بيلوم اللّي حواليه دايمًا على كلّ حاجة وحْشة بتحصلّه، أو أيّ مشكلة بيُقع فيها؛ ونوع تاني بيلوم نفسه باستمرار. الفرق بين إنِّك تلومي غيرك دايمًا وإنّك تلومي نفسك دايمًا هوّ إنّك بتتحولي من شخص بيعشق دور الضّحية المظلومة لشخص مندفع فاتح صدره وعايش دور المضحّي عمّال على بطّال، والحالتين أسوأ من بعض الحقيقة. أنا هكلّمك هنا عن النوع التاني لأني عانيت من الموضوع ده فترة مش قصيّرة، صحيح مش بصورة المُضحّي قدّ ما هيّ اعتراف زيادة منّي بالذنب. والحقيقة إنّ لوم الذات من الحاجات اللّي ممكن تكون مفيدة للشخص اللّي بيعاني منها، لكن أنا مصرّة إنّ أضرارها أكتر من فوائدها. الشّخص اللّي بيلوم نفسه باستمرار بيدمّرها بإيده وهوّ مش

حاسس، جميل قوي إنّك تراجعي نفسك في كلّ موقف، وتشوفي انتِ عملتِ إيه غلط، وقصّرتِ في إيه، لكن لازم تكوني زيّ القاضي العادل محايدة جدًّا مش منحازة لنفسك ولا ضدّها، لكن لوم النفس بيتمثّل في إنّك دايمًا واقفة ضدّ نفسك، عارفه كده زي الأب القاسي اللّي بيحاول يربّي أولاده بالشدّة، بسّ عمره ما حضنهم ولا عمره طبطب عليهم. وده مش معناه إنّك ما تلوميش نفسك لو غلطتِ، لأ خالص، إنتِ لازم تلومي نفسك وقتها وتراجعيها لأنّ ده هيخليكِ مُدركة أفعالك، وقادرة تصحّحي أخطائك، وبيطور شخصيتك بشكل أفضل، بسّ المهم تبقي متأكدة إنّك فعلًا غلطانة لأنّ الشخص اللّي بيلوم نفسه باستمرار مش بيدّي لنفسه فرصة يعرف إذا كان هو الغلطان واللّا لأ! هوّ بيلوم نفسه وخلاص. الإسراف في لوم النّفس بيدخّلك في دوّامة مش هتوصّلك لحاجة غير الندم ويا ريته ندم في محلّه، لأ ده برضه مش هيوصّلك لحاجة، دوّامة «لو؟» أو «يا ريتني».

«لو كنت عملت كذا ماكانش حصل ده!»، «لو كنت قلت كذا ماكانش حصل ده!»

واحدة قريبتي عندها بنت جميلة وطيّبة جدًّا، اتقدّملها واحد كلّ البلد كانت بتحلف بأخلاقه وأدبه، باباها رفض، بعدها بسنة اتقدّملها تاني، وباباها رفض برضه. سبب الرفض إنّ مستوى عيلة الشخص ده متدنّي، مش ماديًّا؛ بالعكس خالص كان معاهم فلوس كتير، ويمكن أكتر من أهل البنت دي، لكن مستواهم ثقافيًّا وفكريًّا كان أقلّ منهم،

أغلبهم مش متعلّمين وهوّ الشخص نفسه كان تعليمه أقلّ من البنت. المهمّ إنّه طلب من ناس كتير يتوسّطوا له عند أبو البنت لحدّ ما وافق على الجواز، وطبعًا البنت كمان وافقت لأنها كانت مقتنعة تمامًا إنّه بيحبّها قوي من إصراره على الجواز منها واتخطبوا، وفضل الأب مُصرّ إنّه مش مناسب لبنته وكان بيبان ده في معاملته ليه، والشخص ده فضل ساكت ومسْتحمل لحدّ ما اتجوزوا، ومن أول أسبوع في الجواز وبدأ يبان كلّ الغلّ والكره اللّي اتْراكم جوّه الشّخص ده من معاملة حماه ليه، المشاعر الوحشة دي كلّها غطّت على مشاعر الحبّ اللّي كانت جوّاه للبنت اللّي أصرّ يتجوزها، وظهر ده في معاملته ليها كانتقام من أبوها، كان بيعاملها بشكل سيئ علشان يوصّلها إنّها مش أعلى منه، مع إنّها عمرها ما وصّلتله الإحساس ده، بسّ طبعًا الإحساس ده كان واصله من أبوها، كان بيخلّيها تخدم في بيت العيلة وما تزورش أهلها غير بمواعيد معينة، وحتّى لما عرف إنّها حامل كان رافض إنّها تقول لمامتها أوّل واحدة، وكان عايزها تتابع عند الدكتور مع مامته هوّ، وحاجات تانية كتير صدمتها فيه لحدّ ما وصل الموضوع للضرب، مقدرتش تستحمل وطلبت الطلاق، اطّلقت بعد سنتين جواز قبل ما تولد. مش هكمّل في تفاصيل ازّاي اتطلقت واللّي كانت أبشع من تفاصيل الجواز. لكن هرجع لمامتها اللّي قلبها انكسر على بنتها الوحيدة، ودخلت في نوبات همّ ونكد لسنين طويلة، وفضلت تلوم نفسها إنّها وافقت على الجوازة دي من الأوّل، وإنّها كانت لازم تسمع كلام جوزها اللّي كان رافض

الجوازة دي تمامًا، ما فكّرتش في أيّ عامل كان سبب في فشل العلاقة دي، وكلّ اللّي قدرت عليه إنّها تلوم نفسها وتعذّبها وتجلدها كلّ يوم، كلّ ما تبصّ لبنتها وحفيدتها اللّي جت بعد كده.

لوم النفس المُفرط نوع من أنواع الإيذاء العاطفي اللّي بيوجع القلب وبيجهده، وبيوقف العقل ويشلّ تفكيره، والمشكلة إنّه مش بيقف عند حدّ معين، وهو إنّك تلومي نفسك وخلاص، لأ للأسف الموضوع بيوصل لأشكال تانية من تعذيب النفس زي الإحساس بالعار، الفشل، احتقار الذات، اليأس، انعدام الثقة في النفس وفي اللّي حواليكِ، وحاجات تانية كتير.

زيّ ما قُلتلك قبل كده لوم النفس له فوائد أقلّ من أضراره، خلّينا نتكلم عنها شوية من باب الإيجابية، جميل إنّك تبقي مقتنعة إنّ أيّ حاجة وِحْشة تحصلّك إنتِ المسئولة عنها، لكن بحدود، حدود إنتِ اللّي بتحطيها علشان عقلك ما يدخّلكيش في مواويل تانية إنتِ مش قدّها. لما تلومي نفسك بشكل معتدل هتتعودي تتحمّلي مسئولية أفعالك، وتدركي إنتِ غلطانة في إيه، وصحّ في إيه! ولما تتحمّلي مسئولية أفعالك مش هيكون عندك وقت تلومي نفسك، ولا غيرك، بالعكس ده كلّ تركيزك هيكون على إصلاح ما يمكن إصلاحه وتدارك الأخطاء في الوقت المناسب. يمكن دي من وجهة نظري الفايدة الوحيدة في كونك بتلومي نفسك.

يا ترى انتِ بتلومي نفسك ومعذّباها معاكِ واللّا لأ؟

جاوبي على الأسئلة الجاية بـ (نعم) أو (لا)..

١ . لما بفشل في حاجة مهمّة بالنسبة لى، بكون مستهلكة بفكرة إنّي غير كفء.

٢ . بحاول أكون متفهّمة وصبورة تجاه جوانب شخصيتي اللّي مش بحبها.

٣ . لما بيحصلّي حاجة مؤلمة، بحاول أشوف الموقف بنظرة متوازنة.

٤ .لما بحسّ باستياء، بميل لشعور إنّ معظم الناس على الأرجح أسعد مني.

٥ . بحاول أشوف إخفاقاتي كجزء من طبيعتي كإنسانة.

٦ . لما بمرّ بوقت صعب جدًّا، بَدّي لنفسي الرعاية والحنان اللّي بيحتاجهم.

٧ . لما حاجة بتحصل وتضايقني جدًّا، بحاول أحافظ على مشاعري متوازنة.

٨ . لما بفشل في حاجة مهمّة بالنسبة لي، بميل لشعور إنّ محدّش فشل زيى.

٩ . لما بحسّ باستياء، بميل للهوس والتركيز المفرط على كلّ شيء خطأ.

١٠ . لما بحسّ إنّي مش كفء بطريقة ما، بحاول أفكّر نفسي إنّ الإحساس ده مشترك بين كلّ الناس.

١١ . أنا بنتقد وبحْكُم على عيوبي وأواجه القصور اللّي في شخصيتي.

١٢ . أنا مش متسامحة ومش صبورة تجاه جوانب شخصيتي اللّي مش بحبها.

- لو إجابتك على الجُمل رقم ٢، ٣، ٥، ٦، ٧، ١٠ أغلبها (نعم)؛ فده معناه إنّك بتحبّي نفسك ومتعاطفة معاها حتّى في أسوأ الأوقات.

- لو إجابتك على الجُمل رقم ١، ٤، ٨، ٩، ١١، ١٢ أغلبها (نعم) ده معناه إنّك بتجلدي نفسك، بتعذبيها معاكِ بلومك ليها طول الوقت، وده وضْع مش صحّي، ولازم تاخدي موقف.

قبل ما اقولّك الأفكار اللّي ممكن تساعدك تبطّلي تلومي نفسك بإفراط، أو على الأقلّ تكوني رحيمة مع نفسك أكتر؛ لازم نكون متّفقين إنّ مش كلّ البنات زي بعضها، والحاجات اللّي بتشوفيها عيوب في نفسك أو حتّى في غيرك ممكن تكون مميزات لناس تانية، فيه ناس كتير لومها لنفسها بشكل مستمرّ أحيانًا بيكون السّبب في إنّها تكون ناجحة، جلدها لنفسها هو اللّي مخلّيها ماشية صح، زيّ مثلًا لو انتِ بتلومي نفسك باستمرار في فترة الدراسة إنّك ضيعتِ وقتك في فسحة أو رحلة أو نمتِ من غير ما تذاكري ده بيكون دافع ليكِ تذاكري بعدها باجتهاد أكتر، أو اللّي بتلوم نفسها إنّها ما اهْتمتش بحاجة أو بحدّ فبتاخد بالها المرة اللّي بعدها. كلّ ده جميل بسّ السّؤال هنا: هل النوع ده من البنات قادر يعيش سعيد ومبسوط في حياته؟ واللّا دايمًا في توتّر مستمرّ، وأعصابه تعبانة؟ أعتقد انتِ مش محتاجة مساعدتي علشان تجاوبي على السّؤال ده!.

أفكار للتغلّب على لوم الذات المفرط

«عليك أن تترك الأمرَ يذهب. يمكنك التمسّك بالكراهية والحبّ، وحتّى المرارة؛ لكن عليك أنْ تترك اللوم يذهب، فهو ما يمزّقك»

كولين هوفر.. روائية أمريكية

أوّل فكرة (عاملي نفسك زي مابتعاملي الناس): فكّري كده في مرّة شُفتِ حدّ قريّب منك بيلوم نفسه بقسوة على غلطة عملها، أو مشكلة حصلتله، وافتكري انتِ قُلتيله إيه علشان يهدى ويهوّن على نفسه شوية، هو ده بالظبط اللّي محتاجة تعمليه مع نفسك، ولو وقعتِ في مشكلة أو غلطتِ غلطة فكّري لو اختك أو صاحبتك عملت نفس الغلطة أو اتْسببت لنفسها في نفس المشكلة هتشوفي الموضوع ازّاي وانتِ برّه الصورة، وهيكون رأيك إيه! أوّل ما تلاحظي إنّك بدأتِ تقسي على نفسك عامليها كأنّك بتعاملي حدّ منفصل عنك، هدّيها وهوّني عليها

وحكّمي عقلك.

ولو محتاجة مساعدة تعرفي ازّاي تعملي كده ممكن تستخدمي الجمل الجاية أو واحدة منهم على حسب الموقف:

- أنا عملت اللّي اقدر عليه لما ....

- ما كانش سهل عليّا لما ....

- أنا اتعلّمت كام درس مهمّ لما ....

- أنا عارفه إنّي غلطت لما ....

تاني فكرة (لا تبكي على اللّبن المسكوب): مهما كان الغلط اللّي عملتيه كبير، ومهما كانت خسارتك كبيرة؛ ما تبصّيش عليه تاني، خلاص اللّي حصل حصل، وتضييع الوقت في الندم عليه وجلد نفسك مش هيغيّره، فلو لسّه المشكلة متحلّتش ركّزي على الحلول مش على مين اللّي غلط ومين السبب، دوّري على حلّ الأول، ولو خلاص ما ينفعش تتحلّ، واللّي انكسر مش هيتصلح؛ ارميها ورا ضهرك وبصّي قدّامك، للأسف في مواقف كتير بيكون ده حلّها إنّك ترميها وراكِ وتمشي، وحتّى لو خسرتِ كتير ده بيخلّيكِ تخرجي بأقلّ الخساير الممكنة.

كنت أعرف واحدة كانت اتعرّفت على واحد، وحبّوا بعض، وراح اتقدّملها في البيت وقروا فاتحة وبعد ما قعدت معاه أكتر حسّت إنّها مش مرتاحة ومش عايزه تكمّل معاه، فقالت لأهلها وبلّغوه إنّها خلاص مش عايزاه، بعد فترة حسّت بالذنب وإنها ظلمته، وكان لازم تدّيله فرصة تانية، وقالت الكلام ده لواحدة صاحبتها.

فصاحبتها دي اقترحت عليها إنّها تاخد رقمه وتكلّمه وتشرحله اللّي حصل بالظبط ويرجعوا لبعض، المهمّ الولد ده وافق بسّ بشرط إنّه يقابلها برّه البيت يتكلّموا الأول وبعدين يكلم أهلها فالبنت رفضت لأنّها كانت عايزه كلّ حاجة تحصل قدّام أهلها، فهو رفض وقال أنا مش هجيب أهلي ونتقدّم تاني وانا مش ضامن إنّها هتكمّل معايا، فالبنت رفضت وقالت خلاص يبقى مفيش نصيب، وتعدّي الأيام وصاحبتها تتخطب لنفس الولد.

شُفتِ حجم الخساير اللّي خسرتها البنت دي بعد ما حاولت تصلّح وضع غلط، أو مشكلة هيّ اللّي اتسببت فيها لنفسها، لو كانت عدّت الموقف ورمته ورا ضهرها من الأول ماكانتش اتصدمت في صاحبتها واتجرحت مرّتين؛ مرّة منها ومرّة من الشخص اللّي حطّت أمل في بداية علاقة جديدة معاه. فده قصدي إنّ فيه مواقف لازم تعدّيها حتّى لو لومتِ نفسك شوية ما تسمحيش للّوم ده يخليكِ تاخدي قرارات توقّعك في أخطاء تانية ويسبّبلك خساير أكتر.

«لا يمكنك الاستمرار في إلقاء اللّوم على نفسك. فقط ألقِ اللّومَ على نفسِكَ مرّة واحدة، ثمّ امضِ قُدُمًا»

مات غرونينغ.. كاتب ومنتج أمريكي

بعد ماكلّمتك عن العادات اللّي بتضْعف أيّ شخصية قوية، وبتستنفذ طاقتها؛ هكلّمك عن الحاجات اللّي مش بتعملها جلالة الملكة.

١٠ حاجات مش بتعملها جلالة الملكة

كلّ واحدة مستقلّة وواثقة في نفسها وفي قدراتها، سعادتها مش بتتوقّف على الناس اللّي حواليها وعندها الحرية اللّي تخلّيها تتّخذ كلّ قراراتها بنفسها، بتعرف قيمتها وبتستغلّ قدراتها علشان تتغير للأحسن وتتقدم. زي ما قُلتلك في الجزء الأوّل عن الحاجات اللّي بتعملها جلالة الملكة، واللّي ممكن تعمليها علشان تبقي زيها، هقولّك هنا على الحاجات اللّي مش بتعملها علشان لو بتعمليها تخلّي بالك إنّها مش هتساعدك تبقي قوية ومستقلة.

١- جلالة الملكة مش بتخاف تقرّر لنفسها.

مش بتخاف تحطّ رغباتها واحتياجاتها في المقام الأوّل لما تيجي تاخد قراراتها، مش بتحسّ إنّها لازم تتنازل عن قراراتها، أو ترجع فيها علشان ترضي حدّ. لما بيبقى عندها مشكلة مش بتضيّع وقتها في التفكير فيها بتركز على الحلّ، وازّاي توصله ومش بتستنّي حدّ يقرّر لها لأن عندها الوعي الكافي اللّي يخلّيها

عارفه هيّ عايزه إيه وهتعمل إيه الخطوة الجاية. مش بتدوّر على حدّ يوجهها، ذكية كفاية لأنّها بتحسبها صحّ، وعارفه كلّ مخاطرة بتدخلها هتوصّلها لفين. هيّ قائدة لنفسها محدّش بيمشّيها أو يوجهها، بتتحمّل مسئولية المواقف اللّي بتعدي بيها ومسئولية اختياراتها.

«ثقْ بقدراتك، واتّخذ قرارات كما يخبرُك قلبك. لن يخونك القلب أبدًا».

ديفيد جيميل.. كاتب بريطاني

٢- جلالة الملكة مش بتستنّي أحلامها تلاقيها:

لو عايزه تشتغل هتسعى وتدوّر لحدّ ما تلاقي الشغل اللّي هيّ عايزاه، ولو عايزه تنجح في مجال أو دراسة معيّنة هتلاقي الطريق اللّي يساعدها ع النجاح، جلالة الملكة بتجتهد دايمًا علشان تبقى أحسن صورة من نفسها، بتفكّر بواقعية مش بتضيع وقتها في التمنّي.

«وما نيل المطالب بالتمنّي، ولكن تؤخذ الدنيا غلابا»

أمير الشعراء أحمد شوقي

٣- جلالة الملكة مش بتخاف تعمل حاجة لوحدها:

لو حابّة تشوف فيلم جديد مش هتستنّى حدّ يدخل معاها السينما، لو عايزه تشتري لبس مش بتستني حدّ ينزل معاها، مش بتستنّى حدّ ياخدها من إيديها ويعملّها اللّي هيّ عايزاه، صحيح بتستمتع بوقتها مع صحابها بسّ مش بتغلب وهي لوحدها.

«أنا أهتمّ بنفسي، فكلّما زاد انفرادي، وقلّ عدد
الأصدقاء؛
قلّ تعرّضي للإيذاء، وازداد احترامي لنفسي».

شارلوت برونتي.. شاعرة وروائية إنجليزية

٤- جلالة الملكة مش بتضيع وقتها:

مقتنعة إنّ الوقت من الحاجات اللّي لما بتضيع صعب تتعوّض تاني، فعارفه ازّاي تقدّره علشان كده مش بتضيّعه في تفاهات مش هتوصّلها لنتيجة مفيدة، مش بتضيعه في الفرجة على التليفزيون ليل نهار، ولا القاعدة أونلاين قدّام السوشيال ميديا، ولا السّهر اللّي بيقلب نظام يومها ع الفاضي (إلّا لو كانت بتذاكر أو بتشتغل ده وضع تاني)، بتقدر كلّ ثانية في يومها، وبتنظم وقتها، وبتستغله أحسن استغلال. ده غير إنّها مقتنعة تمامًا إنّ الفراغ أضراره أكتر من منافعه بكتير، فدايمًا عندها قايمة مليانة بحاجات مفيدة تشغل بيها وقتها والقايمة دي عمرها ما تفضى.

«الوقت مجاني، لكنه لا يُقدر بثمن
لا يمكنك امتلاكه، لكن يمكنك استخدامه
لا يمكنك ادّخاره به، لكن يمكنك إنفاقه
بمجرّد فقده، لا يمكنك استعادته أبدًا».

هارفي ماكاي.. كاتب أمريكي

٥- جلالة الملكة مش بتشتكي:

مقتنعة تمامًا إنّ الشكوى تضيّع وقت مش أكتر، عمرها ما تقعد تشتكي من حظّها أو مشاكلها بالعكس دي بتقضي أغلب وقتها في البحث عن حلول لأنّها عارفه إنّ المشاكل مش هتتحلّ لوحدها ولا بالشكوى. عارفه الفرق بين إنّها تشتكي من باب الفضفضة علشان ترتاح نفسيًّا وبين إنّها تشتكي لإبداء استيائها وعدم رضاها عن حالتها، أو وضع في حياتها، واللّي مش هيفيد بحاجة غير إنّه يزوّد الوضع سوءًا. لو حابة تشتكي وحاسة إنّ ده اللّي هيريحك ولو ما اتكلمتيش هتتخنقي أو هتنفجري، اشتكي، مش هقولّك لأ، لكن ما تطوليش قوي، يعني قسّمي كلامك عن المشكلة أو الهمّ اللّي انتِ فيه لجزئين مش متساويين طبعًا يعني خلّي كلامك عن اللّي مزعّلك نسبته ٢٠٪ وكلامك عن الحلّ نسبته ٨٠٪ المهمّ ما تسمحيش للشكوى تاخد وقت أطول من البحث عن حلول.

«إذا كان لديك الوقت للتذمّر والشكوى من شيء ما، فعندئذ يكون لديك الوقت للقيام بشيء حيالَ ذلك»

أنتوني ج. أنجيلو.. كاتب أمريكي

٦- جلالة الملكة مش محتاجة تتأكّد إنّها رائعة، وفي نفس الوقت مش بتتغرّ:

مش بتنزل بوستات على السوشيال ميديا علشان تعدّ اللايكات، ولا بتستنّى اللّي حواليها يجاملوها كلّ شوية علشان تحسّ إنّها رائعة، وده لأنّها مشغولة بحاجات تانية أهمّ، واحترامها لنفسها كفاية قوي مش مهمّ عندها إنّها تشدّ انتباه الناس ليها علشان ثقتها في نفسها تزيد، هي عارفه إنّها رائعة. ومع ذلك مهما ثقتها في نفسها زادت مش بتحسّ بالغرور ومهما نجحت وحقّقت كلّ أحلامها مش ممكن تغير معاملتها للناس اللّي حواليها ولا تستعلي عليهم، بتحترم كلّ الناس اللّي حواليها مهما كانوا أقلّ منها نجاحًا.

«فنّ البلوغ هو تطوير الثّقة بالنفس دون غرور»

أندرو فولير.. عالم لاهوتي إنجليزي

٧- جلالة الملكة مش بتلعب دور الضّحية:

دايماً عارفه إنّ الحياة مش ماشية زيّ الخط المستقيم، شوية فوق وشوية تحت، وكلّ إنسان عنده معاناته بشكل ما علشان كده مش بتخلق جوّاها تفكير سلبي أو دور الضحية اللّي الدنيا جاية عليها دايماً. ومش بتلوم حدّ على مشاعرها، شايلة مسئولية كلّ اللّي بتحسّ بيه، عارفه إنّ الحزن والسّعادة اختيار وهي اللّي بتختار تعيش سعيدة.

«أنا لست ضحية. بغضّ النظر عن ما مررت به، وجودي هنا يعني أنّ لديّ تاريخ من النصر»

ستيف مارابولي.. لايف كوتش وكاتب أمريكي

٨- جلالة الملكة مش بتستخسر حاجة في نفسه:

مش بتخاف تستثمر فلوسها في نفسها مادام بتصبّ في مصلحتها، مش بتتردّد تصرف فلوسها في أيّ حاجة تساعدها تطوّر نفسها. زي ما بتدخر فلوسها علشان تشتري لبس وشنط وحاجات تانية؛ برضه بتدخر فلوس علشان تتعلّم حاجة جديدة من كتاب أو من كورس.

«أفضل استثمار يمكنك القيام به هو الاستثمار في نفسك، وكلّما تعلّمت كلّما زاد ربحك»

وارن بافيت.. رجل أعمال ومستثمر أمريكي

٩- جلالة الملكة مش بتنتقد جسمها:

أغلب السّتات عايشين بدرجة معينة من عدم الرّاحة تجاه شكلهم وجسمهم، صعب جدًّا توافقي على شكلك بالكامل من غير ما تحبي تغيّري فيه حاجة، جلالة الملكة بتقدر تركّز على جسمها، وتحبّه من غير ما تحب تغير حاجة فيه، مش بتركز جسمها شكله إيه على قدّ ما بتركز جسمها بيعملّها إيه! علشان كده بتعرف ازّاي تحافظ على صحتها. وحتّى لو في حاجة مش عاجباها في شكلها مش ممكن تفكّر تغيّرها أو تحلم حتّى لأنها مقتنعة إنّ محدّش مثالي، وإنّ ربنا خلقنا كلّنا في أحسن صورة.

«لقد انتقدتِ نفسك لسنوات ولم تنجحي. حاولي الموافقة على نفسك وشاهدي ما سيحدث»

لويز هاي.. كاتبة أمريكية

١٠- جلالة الملكة مش بتبطّل تتعلم:

مش بتحسّ أبدًا إنّها أخدت كفايتها من التعلّم، بتقرأ في كلّ المجالات لأنّها بتحبّ المعرفة، وبتحبّ يتقال عنها إنّها مثقفة أكتر من ما تحبّ يتقال عنها إنّها جميلة، بتتعلّم لغات جديدة وبتشوف أفلام وثائقية وبتاخد كورسات باستمرار لأنّ شغفها لتعلّم حاجات جديدة بشكل مستمرّ مش بيخلص.

«الإنسان الذي يدرس بنفسه ينظر إلى الصورة الكبيرة
بعقل متفتّح، ويستكشف كلّ شيء»

إفرات سايبالكويكز.. رسامة ومصورة فنزويلية

جلالة الملكة
وقت الأزمات

محدّش فينا عايش مبسوط طول الوقت، ولا عايش حزين طول الوقت، الحياة زيّ ما فيها فرح ونجاح وحبّ وأمل؛ فيها حزن وفَشل وكُره ويأس. المشكلة الوحيدة إنّنا بنركّز أكتر على المواقف الصّعبة بحكم إنّ الأوقات اللطيفة بتعدّي بسرعة مش زي الأوقات الصعبة، مع إنّ فعليًّا يوم فرح هو نفس مدّة يوم حزن الاتنين ٢٤ ساعة، لكن طبعًا في فرق عظيم بين إنّك تقضّي ٢٤ ساعة فرحانة وبين إنّك تقضّي ٢٤ ساعة حزينة، وده اللّي بيخلّينا نكتئب لو اتكعبلنا في أزمة أو اتعرّضنا لموقف مش ظريف، وغير إنّنا بنشوف الدنيا سودة، بنحس إنّ الوقت مش بيعدي وأكتر حاجة بتساعدنا في الأوقات الصّعبة دي إنّنا نسمع الكلام المناسب اللّي بيخلينا أقوى أو أكتر تفاؤل على الأقلّ لأنه بيضُخّ جوّانا جرعة من الأمل اللّي بتهدينا شوية، وساعتها نقدر نفكر في التصرّف السليم أو الحلّ الافضل. علشان كده أنا هقولّك على كذا مثال لما تعدي بأوقات مش لطيفة أو مش مريحة أو متعبة ليكِ كنوع من الدعم النفسي.

«كلّنا نواجه تحدي من نوع ما. لكن البعض منّا أفضل في إخفائه عن الآخرين»

كارين سلمانسون.. كاتبة ومخرجة أمريكية

لما تحسّي إنّك مش مبسوطة أو بتواجهي تحدّي من نوع ما اقْري الأفكار والأقوال الملهمة دي وقوليها لنفسك لعلّها تخفّف شوية من الحمل اللّي انتِ شايلاه، وتساعدك تتعاملي بشكل أفضل مع التحدّي ده. قبل ما تقري الأفكار دي لازم تفضلي فاكرة كام حاجة:

- بدل ما تفكّري إنّ في الوقت اللّي انتِ فيه في شدّة في غيرك مبسوط وفرحان افتكري إنّ شدتك ممكن تكون أهون بكتير من شدة غيرك.
- افتكري إنّك تقدري تكون سعيدة، حتّى وانتِ في أصعب التّحديات اللّي بتواجهك لأن ده اختيارك في المقام الأول.
- افتكري إنّ مهما كانت الشدة اللّي انتِ فيها سيئة أو التحدي اللّي بتواجهيه صعب فهما مش دايمين للأبد، مفيش عاصفة بتدوم ومهما طالت لازم هتهدي والشمس هتطلع بعدها.
- لما تقضي أوقات كلها سعادة وفرح، افتكري إنّ في الوقت اللّي انتِ مبسوطة فيه ده في ناس بتعانى، ده هيخليكِ تبقي ممتنة أكتر للأوقات السعيدة اللّي بتقضيها وهيخلي قلبك يلين ويكون مليان تعاطف وحب للّي حواليكِ.

- كلّ محنة بتعدي بيها فيها منحة، فمهمّ قوي تتعلمي من كلّ تحدي بتواجهيه أو كلّ شدة تقعي فيها درس ينفعك في حياتك ومستقبلك، وينفع اللّي حواليكِ، ولأنّه هيساعد في تشكيل شخصيتك وتغيّرك لشخص أقوى وأكثر حكمة.

- بلاش الأسئلة اللّي من نوع «اشمعني أنا اللّي بيحصلّي كده؟»، «ليه يا ربي تعمل فيا كده؟» أو «أنا ذنبي إيه علشان اتحطّ في الموقف ده؟» وبلاش الأفكار اللّي من نوع «أكيد ربنا بيعاقبني على اللّي عملته»، «أنا عارفه إنّ حظي وحش» أو «أنا أستاهل كلّ ده». كلّ ده مش هيقدّم ولا هيأخر بالعكس ده هيخليكِ تعيشي دور الضحية، وبشكل يدعو للشفقة.

«السّقوط هو كيف ننمو.
البقاء في الأسفل هو كيف نموت»

براين فاسيلي.. كاتب أمريكي

جلالة الملكة لو غِلطت

سواء غِلطتِ في حقّ حدّ عن طريق إحراجه قدّام الناس مثلًا، مقاطعة كلامه، عملتِ حاجة ضايقته، اتكلمتِ عليه من وراء ضهره، أو غِلطتِ في حقّ نفسك زي إنّك تكذبى، تغشّي، تشوّهي صورة حدّ، أو توقعي بين اتنين بالكلام، مهْما كان تصرّفك أحمق وسخيف مادام اعترفتِ بيه على الأقلّ قدّام نفسك، ووقفتِ بكلّ ثقة وقلتِ بشجاعة: «دي غلطتي وأنا المسئولة»؛ فأكيد هتتعلّمي حاجات كتير، وشخصيتك هتنضج أكتر وهتزدادي حكمة. لكن لو بدأتِ تلومي حدّ على الغلطة دي، وتخلقي مبررات علشان تطلعي نفسك مش غلطانة، أو على الأقلّ تحسسي اللّي قدامك إنه هو اللّي اضطرّك للغلط، وإنه ماكانش بإيدك؛ فانتِ كده مش ممكن هتتعلّمي من أخطائك، و١٠٠٪ هتكرّريها تاني. في حالة إنّك مُعترفة بغلطك وحاسة بالندم ومتحملة المسئولية فكّري ازّاي ما تكرّريهوش تاني، وازّاي تتعلّمي منه، وخلّيكِ فاكرة إنّ مفيش إنسان في الكون ده مش بيغلط. ولو عملتِ غلطة كبيرة

ومش قادرة تنسيها زي إنّك جرحتِ حدّ أو فرّقتِ بين اتنين صحاب مثلًا، أو اتسبّبتِ في خلافات لسّه ما اتحلتش لحدّ دلوقت، مهما كانت غلطتك عظيمة ما تخليهاش تشكل حياتك ومستقبلك، انسي وارمي ورا ضهرك، اللّي حصل حصل، وبرضه اتعلّمي منها على قدّ ما تقدري.

«اجعل من أخطائك وسقطاتك أشرعةً ودفّات تبحر بك، وليس مراسي ترسي عليها للأبد»

سوتيرو لوبيز.. رائد أعمال أمريكي

جلالة الملكة لو اتجرحت

كلّ الناس اتجرحت مرّة على الأقلّ، والأسباب لا تعدّ ولا تحصى، فيه اللّي اتجرح لما حدّ كسر قلبه، وفي اللّي اتجرح لما حصل مشكلة كبيرة بينه وبين أهله، واللّي اتجرح لما اتفرّق بينه وبين صديق قريب منه، وغيرها كتير من الأسباب اللّي بتوجع القلب، ومحدّش بيحسّ بألم الجرح ده غير اللّي بيجرّبه بنفسه، وصدّقيني طبيعي جدًّا إنّك تتألمي أو تحسّي إنّك موجوعة وقت ما تتجرحي، وللأسف في الغالب الجرح ده بيولّد جوّاكِ مشاعر تانية سلبية وهدامة زي الكره والغلّ، ده غير عدم رغبتك في الكلام مع أقرب الناس ليكِ، حتّى لو ماهومش ذنب في اللّي حصلك، لما تتجرحي متيأسيش لأنّك قادرة تغيري أسوأ المواقف اللّي بتتعرضيلها، كلّه في إيديكِ، والقرار قرارك، إنتِ اللّي هتختاري تحسّي بالإحباط واليأس وتفقدي الثقة في كلّ اللّي حواليكِ، وكل اللّي لسّه هتتعرفي عليهم في المستقبل أو هتختاري تعدّي التجربة وتعالجي جرحك بإيديك. لو اتجرحتِ بسبب قصة حبّ اسألي نفسك هل أنا عايزه أرجع بالزّمن واتجرح تاني وتالت من نفس

الشخص؟ لو الإجابة نعم يبقى انتِ بتحبي بجدّ، ولازم تحاربي علشان تحافظي على الحبّ ده، وساعتها لازم تدركي إنّك هتقدمي تنازلات كتيرة ممكن ما تقدريش عليها زيّ احترام نفسك والحفاظ على كرامتك مثلًا، ولو الإجابة لأ يبقى ليه تستمرّي في العذاب ده، بطلي تعيّطي على حدّ ما نزلش دمعة واحدة من عنيه علشانك. وافتكري إنّ العلاج بياخد وقت، وعلي قدّ حجم الجرح على قدّ فترة العلاج. وحتّى لو مقدرتيش تعالجي جرحك لازم تتعلمي تتعايشي معاه، في بيت شعر لأبو نواس بيقول فيه «دع عنك لومي فإنّ اللوم إغراء وداوني بالتي هي الداء» البيت ده كتبه في قصيدة، وكان بيوجّهه لواحد بيلومه على شرب الخمر فبيقوله بلاش تلومني لأن لومك ده بيخلّيني أتعلق بيها أكتر، وبيخلّيها هي العلاج مع إنّها هي المرض، فبلاش تسمعي للّي بيلومك على جرحك ويقولّك بلاش تفكّري في اللّي جرحك حتّى لو كان اللّي بيلومك ده انتِ نفسك لأنّ ده أحيانًا بيزوّد تعلقك بيه، أو بيزود جرحك يعني. بدل ما تفكري في اللّي جرحك فكّري في اللّي الناس اللّي بتحبك، وعايزه ترضيكِ، وتشوفك مبسوطة زيّ عيلتك وأصحابك مثلًا. واتعلمي بعد كده تحبي بحساب من غير إفراط لأن مش كلّ الناس اللّي هتقابليها في حياتك هيكمّلوا معاكِ للأبد.

عن أبي هريرة- رضي الله عنه- قال:

قال رسول الله– صلّى الله عليه وسلّم-: «أحببْ حبيبك هونًا ما، عسى ان يكون بغيضَك يومًا ما، وأبغض بغيضك هونًا ما، عسى أن يكون حبيبك يومًا ما» رواه الترمذي، وصحّحه الألباني.

جلالة الملكة لو اتخذلت

الوقت اللّي حسيتْ فيه إنّي اتخذلت كان لما كنت في الجامعة، ووقتها اتخانقت مع واحدة من أصحابي واتخاصمنا، وكنّا وقتها ٥ بنات في الشلة، التلات بنات الباقيين همّا كمان خاصموني وبطّلوا يكلّموني، كان وقتها ينطبق عليّا مثل «العجل لما يقع تكتر سكاكينه»، بان وقتها اللّي كانت بتكرهني وبتداري واللّي كانت بتحقد عليّا، واللّي كانت مستنّيالي على غلطة، وكأنّ كلّ واحدة فيهم ملاك ما بيغلطش، مع إنّي عارفه إنّي أنا اللّي كنت غلطانة وقتها، وانا السبب في المشكلة والخصام، وندمت جدًّا على اللّي عملته إلّا إنّ أكتر حاجة كانت وجعاني هي إنّي اتخذلت، صحيح دلوقتِ بشكر ربنا إنّ ده حصل لأني اتعلّمت منه كتير وحياتي اتغيّرت تغيير جذري، لكن أنا هكلّمك دلوقت باعتبار إنّك بتمرّي بحالة الخذلان وخيبة الأمل اللّي أنا مرّيت بيها، أنا عارفه إنّه إحساس صعب، وخصوصًا لما تحاولي تصحّحي الوضع، وما يتصحّحش بالعكس ده يسوء، عارفه قدّ إيه بيوجع لما تستني حدّ بتحبيه يطبطب

عليكِ، ويقولّك «أنا بحبّك حتّى وانتِ غلطانة، وتعالي نصلح اللّي غلطتِ فيه مع بعض» وما تلاقيش الحدّ ده؛ بالعكس ده تلاقيه هرب واستخبّى منك علشان يسيبك تغرقي لوحدك. أنا حاسة بيكِ لأني جرّبت كلّ اللّي انتِ حاسّاه دلوقت، بسّ صدقيني هتكتشفي قريب قوي إنّ الشخص اللّي خذلك ده هو اللّي خسر، ولأنّ مالوش مكان ولا دور في مستقبلك فكان لازم يمشي بالطريقة اللّي توجعك دي علشان ما تزعليش عليه.

«خيبة الأمل هي راعية الحكمة»

السير بايل روش.. سياسي أيرلندي

جلالة الملكة
لو فقدت الأمل

كلّ الناس بلا استثناء، في مرحلة ما في حياتها بيعدّوا بلحظة فقدان الأمل، سواء الأمل في الحياة أو في حدّ في حياتهم. الأمل معناه البسيط: إنّك تتوقعي كلّ حاجة كويسة تحصل. فقدان الأمل من أصعب المشاعر اللّي ممكن تعيشي بيها لأنّها قادرة تسوّد كلّ حاجة حلوة في حياتك مش ممكن هتشوفي الجانب المضيء أبدًا في أيّ حاجة بتحصلّك. لما بتدخلي السرير كلّ يوم بالليل من غير ما تكوني متأكدة إنّك هتصحي تاني يوم، ومع ذلك عندك خطط في دماغك للّي ناوية تعمليه بكره، هوّ ده الأمل بعينه، فتخيلي بقى لما تطبقي نفس السيناريو ده على كلّ حاجة، تفتكري هتقدري تحقّقي إيه في حياتك؟ لما بتركزي على السلبيات في حياتك هتزيد وهتكبر وهتجيبلك سلبيات تانية، ولما بتركّزي على الإيجابيات هتزيد برضه، وهتكبر وهتجيبلك إيجابيات تانية.

«إذا فكّرت في المتاعب، أسرعت إليك المتاعب
وإذا فكرت في اللّذات، أسرعت إليك اللذات
كالتنويم المغناطيسي تقول:
أنا نمت، فتنام
أنا مرضت، فتمرض
أنا شفيت، فتشفى
أنا انتهيت، فتنتهي
سحرُ الإرادة الملتهبة يصنع كلّ شيء»

د. مصطفي محمود.. من كتاب الله والانسان

سواء فقدتِ الأمل أو حاسّة إنّك قرّبتِ تفقديه افتكري إنّ الحياة من غير أمل مش حياة، فبلاش تدفني نفسك في يأسك بإيدك، خُدي وقتك، اعملي إعادة تقييم للموقف اللّي فقدتِ الأمل بسببه، وفكّري فيه من زوايا واتجاهات مختلفة، بلاش من زاويتك انتِ بسّ، وخليكِ صريحة جدًّا مع نفسك لأنّ الصراحة بتخلق وعي جوّاكِ يساعدك على الحكم على الأمور بحكمة أكتر، وقبل ما تفقدي الأمل فكّري الأول في الحاجات اللّي عندك، واللّي غيرك بيحلم يبقى عنده نصّه الجئي للامتنان وعِدّي النعم اللّي عندك، ما تتكسفيش تحكي لحد قريب علشان حالتك ما تتطورش للأسوأ، ولو مش لاقيه اللّي تحكيله الجئي لربنا، سبحانه وتعالى، فقدانك الأمل في الغالب بيكون نابع من قلّة أو زعزعة في الإيمان، صلّي وادْعي ربنا أكتر وأكتر لحدّ ما تحسي إنّ قربك منه أكتر بكتير من قربك لأيّ حد حواليكِ، ده هيدّيكِ القوّة تكمّلي من غير ما تفقدي الأمل.

«بمجرّد أن تختار الأمل، يصبح كلّ شيء ممكنًا»

كريستوفر ريف.. كاتب وناشط أمريكي

جلالة الملكة
لو وقعت في مشكلة

وقعتِ في مشكلة ومش عارفه تتصرّفي ازّاي؟ ومين ما حصلّوش كده؟ الحياة كلها صراعات وكلّ واحدة فينا معرّضة للوقوع في المشاكل من وقت للتاني، وللأسف مفيش وصفة معينة لحلّ المشاكل لكن نظرتك وموقفك من المشكلة له عامل كبير قوي في حلّها، أوّل حاجة لازم تعمليها لما تقعي في مشكلة هو إنّك تهدي خالص على قدّ ما تقدري، عصبيّتك وتوترك مش هتساعد في الحلّ أبدًا، أوّل حاجة تساعدك تحلي المشكلة هو إنّك تعترفي بوجود المشكلة الأوّل، لا تتجاهليها ولا تتكسفي من الاعتراف بيها، واجهيها بكل شجاعة، وإلّا ده هيدخّلك في فقاعة وهميّة مش هتوصلك للحلّ، تاني حاجة مفيش داعي تركزي في مين السبب في المشكلة خلّي الموضوع ده بعدين، بعد ما تحلي المشكلة، ومش علشان تعاتبي المُخطئ أو تعاقبيه لكن الأهمّ علشان تتجنّبي حدوث المشكلة دي تانى. وما تضيعيش وقتك في التفكير في المشكلة ركّزي على الحلول بس.

جرّبي تجاوبي على الأسئلة دي لو حسّيتِ إنّك مش قادرة خلاص تحلي المشكلة:

- هل فعلًا عملتِ اللّي عليكِ واللّا قصّرتِ؟
- كان في حاجة ممكن تعمليها ومعملتيهاش؟
- هل جرّبتِ كذا حلّ، والمشكلة لسّه ما اتحلتش برضه، واللّا كلّ مرّة بتجرّبي نفس الحل؟
- هل بتسألي نفس الأسئلة واللّا في أسئلة تانية ما سألتيهاش؟
- هل المشكلة دي هتأثر عليكِ بعد كام سنة من دلوقت؟
- إيه أسوأ سيناريو ممكن يحصل؟

لو قدرتِ تحلّي المشكلة فكّري حصلت ليه؟ هل بسبب جهل منك؟ ولو كده روحي اتعلمي اللّي فاتك، ولا السّبب كان مجرّد سوء تفاهم، ولو كده روحي وضّحي وجهة نظرك، أو موقفك اللّي اتفهم غلط، أمّا لو المشكلة ما اتحلّتش ففكّري في العواقب، إيه اللّي هيحصل بعد كده، وازّاي تواجهيه أو تتقبليه.

«لا يمكننا حلّ مشاكلنا بنفس مستوى التفكير الذي خلقها».

ألبرت أينشتاين.. عالم الفيزياء الألماني

جلالة الملكة لو فشلت

أكتر حاجة ممكن تساعدك لما الدنيا ما تظبّطش معاكِ، وتحسّي إنّ خططك باظت وفشلتِ هي إنّك تقري عن القصص الملهمة للناس اللّي فشلت وفضلت تحاول لحدّ ما نجحت، ويا سلام لو القصص دي تخصّ بنات أو ستّات هتنبهري بقدرتهم على التغلب على العقبات، وهتتحمّسي أكتر على المحاولة مرّة واتنين وتلاتة.

أوبرا وينفري قبل ما تبقى الإعلامية البليونيرة اللّي بتقدّم أشهر برنامج تليفزيوني، والأعلى تصنيفًا على مستوى العالم كانت بتشتغل مراسلة صحفية، واترفدت من شغلها بعد ٧ شهور ونص، بسّ لأنها كان مطلوب منها تقدّم تقارير عن حياة الناس من غير ما تساعدهم وهي مقدرتش ما تقدمش مساعدة ليهم، ولحدّ دلوقت ما بطّلتش تساعد الناس.

فلورانس جراهام سقطتْ في مدرسة التمريض وسابتها، وراحت تفتح بيزنس خاصّ بيها وفشلت، ومع ذلك ما يأستش ولا ادّت

فرصة للفشل إنّه يحطّمها فاستلفت ٦٠٠٠ دولار، وأسست شركة لمستحضرات التجميل واللّي اسمها Elizabeth Arden،Inc سنة ٢٠١٦ وصلت أرباحها لحوالي ٩٦٦ مليون دولار أمريكي. كلّ ما تفشلي بطّلي تفكري إنّك فاشلة للأبد، ودوّري على حكايات مُلهمة لناس فشلت وما استسلمتش لفشلها.

«الفشل هو مجرّد فرصة للبدء من جديد، وهذه المرة تبدأ أكثر ذكاء»

هنري فورد.. مؤسس شركة فورد للسيارات

جلالة الملكة
لو فقدت حماسها

لو فقدتِ حماسك خلاص، وحاسّة إنّك مش عايزه تكملي، ولا حتّى تبدئي من جديد. خُدي استراحة، افصلي عقلك، خُدي وقت كده تبطّلي تفكري فيه في اللّي انتِ عايزاه، واللّي عايزه تحقّقيه ومش عارفه، واللّي جرّبتِ تعمليه وفشلتِ، والمشاكل اللّي شاغلاكِ، كلّ ده افصلي دماغك منه لفترة كافية لحدّ ما تتأكدي إنّك فعلًا أخدتِ وقتك، وجاهزة لمرحلة جديدة وهي إنّك تبدئي من جديد. لو فقدتِ حماسك ومش لاقيه اللّي يشجّعك هقولك شوية حاجات تساعدك تبقي ذاتية التشجيع، يعني تشجعي نفسك بنفسك وتسكّتِ الصوت اللّي جوّاكِ اللّي بيحاول يقتل حماسك:

- اكتبي قايمة بالحاجات اللّي أنجزتيها في حياتك، وفخورة بيها، مهما كانت صغيرة أو الحاجات اللّي قدرتِ تتحدّي الصعاب أو تتحدي مخاوفك وعملتيها.
- قضّي نصّ ساعة في يومك في حاجة انتِ بتحبيها سواء موهبة أو رياضة مثلًا.

- نامي كويس واتغذّي كويس، مهما كان اللّي بتعمليه مهمّ ما تنسيش جسمك لأن هو اللّي هيساعدك مش حد تاني.

- اشفقي على نفسك، وطبطبي عليها من وقت للتاني، لما تعملي حاجة كويسة احتفلي بيها.

- لو الناس اللّي بتقضّي معاهم أغلب وقتك همّا اللّي بيحبطوكِ ومش لاقيه منهم تشجيع، حاولي تقللي الوقت اللّي بتقضّيه معاهم ولو مش قادرة لأنّهم أهلك مثلًا، أو أقرب صحابك يبقى على الأقلّ متتكلّميش عن أحلامك قدامهم.

وفي الآخر لما تفقدي حماسك ما تستسلميش لده، افتكري إنّك قادرة تحمّسي نفسك حتّى لو ملاقيتيش حد يحمسك أو يشجعك.

«لا تدع أحدًا يثبط موقفك الطموح.

أنت لستَ بحاجة إلى نادٍ من المعجبين لتحقيق أهدافك.

كنْ أنت الدافع الخاصّ بك»

ماما زارا.. ممثلة أمريكية.

جلالة الملكة لو خافت

بتخافي؟ عادي! كلّنا بنخاف. كلّ الناس بتخاف. مهما كانت شجاعتك فهييجي وقت هتحسّي فيه بالخوف بسّ أنا حابة أبشّرك بحاجة كلّ ما بتكبري كلّ ما خوفك هيقلّ، حتّى لو جاتلك لحظة حسيتِ إنّك هتخافي هتعدّيها بسرعة قوي، بسّ ده مش هيحصل غير لو اتعلّمتِ تواجهي مخاوفك. الحاجة الوحيدة اللّي ساعدتني أواجه مخاوفي كانت إنّي أقرأ عنها أو اتعلّمها، وبعدها الممارسة المستمرّة. مهما كان اللّي انتِ خايفة منه حاجة كبير وخوفك منه أكبر؛ فصدّقيني ده سببه جهلك بيه مش أكتر. لو خايفة تتكلمي قدام الناس لازم تواجهي خوفك ده وتتعلمي تتكلّمي قدام الناس، لو بتخافي من البحر زيّي اتعلّمي تعومي أو جربي تسافري عن طريقه. البحر كان من أكتر الحاجات اللّي بخاف منها، ولسّه لحدّ دلوقت مش هكذب عليكِ وأقولك إنّي بطلت أخاف منه، بسّ أكيد خوفي منه دلوقت أقلّ بكتير من الأوّل، وده لأني اتعلّمت أعوم.

«الخوف يعتمد ١٠٠٪ عليك من أجل بقائه»

ستيف مارابولي.. كاتب أمريكي

جلالة الملكة... لو استسلمت

تفتكري مرّة كنتِ بتذاكري لامتحان والمادّة مش راضية تلزق في دماغك، أو لو بتدوّري على شغل بقالك كتير وكلّ ما تقدّمي على وظيفة تترفضي، أو محدّش يردّ عليكِ أصلًا، الأمثلة كتير على المواقف اللّي بنتحط فيها، وبنلاقي إنّ الحلّ الأسهل والأسرع هو الاستسلام، واللّي بيبدأ بسؤال بيان منطقي: «أنا ليه ما ريحش دماغي من وجع القلب ده، وأدوّر على حاجة تانية أعملها، أو ما اعملش حاجة أصلًا؟» بسّ على قدّ ما هو سؤال منطقي إلّا إنّه مجرّد عاصفة يأس، أو دور أنفلونزا قوي بتعدّي بيه علشان ترجعي تقفي على رجلك تاني، اعتبريه مرحلة إعادة تأهيل تعرفي فيها إنتِ مقصّرة في إيه، وإيه اللّي مخلّيكِ مش قادرة توصلي للي انتِ عايزاه، هل محتاجة تركّزي أكتر أو تتخلّصي من الحاجة اللّي بتشتّتك، واللّا ناقصك مهارات تانية علشان تبقي مناسبة للوظيفة اللّي بتدوّري عليها مثلًا؟ افتكري انتِ ليه اخترتِ تمشي في الطريق ده من الأوّل، لو السّبب مش مقنع بشكل كافي علشان تكمّلي يبقى حقّك

تستسلمي وتدوّري على حاجة تانية تعمليها، أمّا لو ليكِ أسبابك المُلحّة يبقى انسي فكرة الاستسلام.

قبل ما تستسلمي في المعركة اللّي انتِ داخلاها، افتكري إنّ أعدائك مستنيين اللحظة دي علشان يشمتوا فيكِ. لو بتحاربي في معركة مرض (ربّنا يعافي جميع المرضى) قبل ما تستسلمي افتكري إنّ عدوك (مرضك) مستنّي استسلامك علشان ينتصر هو عليكِ، ولو بتحاربي في معركة لاسترداد حقّ ضايع منك افتكري إنّ عدوّك اللّي سرق منك حقّك هيفرح باستسلامك، ولو بتحاربي لتحقيق هدف ليكِ افتكري كلّ اللّي شايف إنّك فاشلة أو اتحدّيتِ قدراتك مستنّيكِ تستسلمي علشان يشمت فيكِ، ولو مش مهتمّة بأعدائك ومش فارق معاكِ شكلك قدّامهم افتكري نفسك انتِ محتاجة تنتصري في معاركك علشان تبني مجدك لنفسك وتزدادي فخرًا. قبل ما تستسلمي فكّري في النتيجة اللّي حابّة توصليلها، خلّيها قدّام عينيكِ طول الوقت وتخيّلي مدى سعادتك لمّا تحقّقي اللّي بتحلمي بيه، ومش بسّ سعادتك بتحقيق حلمك؛ لأ.. كمان إحساسك بنفسك وقتها.

«أكبر نقاط الضّعف لدينا تكمن في الاستسلام.
وأكثر الطّرق المؤكّدة للنجاح هي دائمًا المحاولة مرّة واحدة فقط»

توماس إديسون.. صاحب عدّة اختراعات أشهرها المصباح الكهربائي

جلالة الملكة لو نِدمت

مبدئيًّا كده، وبكلّ صراحة مالكيش حقّ تندمي، في كلّ الأحوال وكلّ الظروف مالكيش حقّ تندمي. حتّى لو غلطانة، أنا عارفة إنّك هتتخضّي من اللّي بقوله ده، ومش بعيد تقولي عليّا معنديش دم، بسّ خلينا نكون واقعيّين، كلّ حاجة عملتيها وزعلتِ من نفسك إنّك عملتيها وقاعدة تندمي عليها دلوقت، عملتيها علشان كنتِ عايزه تعمليها وقتها، صحّ؟ طيب ولو ماكنتيش عايزه تعمليها، أو حصلت من غير ما تقصدي أو الظّروف دفعتك تعمليها، فبرضه مالكيش حقّ تندمي، أغلبنا بيخلط بين حاجتين مع إنّ الفرق بينهم عظيم وهمّا الندم والإحساس بالغلط، فيه فرق كبير بين إنّك حاسّة بغلطتك وبين إنّك تندمي عليها وتقعدي تعيطي وتأنّبي نفسك، و«أنا إيه اللّي خلّاني أعمل كده؟» و«يا ريتني»، ودراما الندم تشتغل.

حسّيتِ بغلطتك؟ جميل قوي، وبرافو عليكِ، خلاص بقى ما تضيعيش وقتك في البكاء عليها، فكّري ازّاي تصلّحيها، ما بتتصلّحش؟

طيب فكّري تعملي حاجة حلوة تمسح الغلطة دي، أو تخلّي اللّي غلطتِ فيه يغفرلك، مش هينفع ومش هيغفرلي؟ طيّب خلاص انسيها وارميها ورا ضهرك، وبُصّي لقدام واتغيري للأحسن واثبتي للّي غلطتِ فيه إنّك اتغيرتِ، وإنّك مش هتعملي الغلطة دي تاني. شُفتِ الموضوع بسيط ازّاي! بسّ إحنا اللّي بنحبّ الدراما. وعلشان تبطّلي تندمي أو تضيّعي وقتك في الندم جرّبي تكتبي الحاجات اللّي انتِ ندمانة عليها في ورقة واتفرّجي عليها كده لآخر مرّة، واحرقي الورقة. أو اعملي قايمتين واحدة بالحاجات اللّي بتندمي عليها وقصادها على طول واحدة بالحاجات اللّي عملتيها وفخورة بيها. وأخيرًا عيشي في الحاضر، اللّي فات مات، وافتكري دايمًا إنّ التفكير في الماضي هيرجّعك لورا خطوات كتيرة، ففكّري في دلوقتِ علشان تتقدّمي لقدام.

«لا تعشْ حياتك تندم على الأمس. عشْ حياتك حتّى غدًا لا تندمْ على اليوم»

كاثرين بولسيفر.. كاتبة كندية

بيان جلالة الملكة

أقر أنا جلالة الملكة: .... (اسمك)

إنّي متحمّلة مسئولية قراراتي كاملةً، مش بلوم حدّ لو فشلت، ولا بضيّع وقتي في الندم. فاهمة احتياجاتي وبلبّي رغباتى، بسامح نفسي زيّ ما بسامح غيري، بحافظ على هدوئي في أصعب اللحظات، بعترف بضعفي وبعترف بأخطائي، عندي آرائي الخاصّة، وبعبّر عنها بكلّ شجاعة، بتقبّل النقد وبتعلم منه. مش بخاف من التّغيير، ولا بسمح لقلقي يسيطر عليّا، مش بفكّر زيادة عن اللزوم، ولا بسمح لمثاليتي تأثّر على حياتي بشكل سلبي، بحنّ للماضي علشان أحسّ بالقوّة وبالرغبة في التقدّم للأمام مش علشان أهرب من الواقع اللّي عايشة فيه، مش بلوم نفسي ولا بعذّبها.

أنا قوية ومستقلّة، ومش محتاجة حدّ يأكّدلي ده.

مين أسماء دقماق؟

أنا اتولدت في مدينة صغيرة اسمها مطوبس في محافظة كفر الشيخ في مصر، درست في كلية العلوم، جامعة إسكندرية لحدّ ما أخدت درجة الماجستير في الجيولوجيا التطبيقية، ودلوقتِ مستقرّة في مدينة هيوستن في ولاية تكساس الأمريكية، وبكمّل دراسة في مجال نُظم المعلومات الجغرافية (GIS)، حبي وعشقي للكتب هوّ اللّي خلّاني أعمل صفحة على الفيسبوك اسمها «الكتاب»

https://www.facebook.com/Elketab.AsmaAshraf/?ref=bookmarks

علشان الناس اللّي معندهاش وقت تقرأ، أو مش بتحبّ القراءة؛ أوصّلهم الدروس المستفادة من كلّ كتاب قريته، وأثّر فيّا بشكل ما، وأشجّعهم على القراءة أكتر، وده كان السّبب اللّي خلّاني أكتب كتبي الخاصة. بجانب حبّي للقراءة والكتابة بخصّص وقت للعمل التطوّعي، خصوصًا الموجّه للفتيات المراهقات لأني عضو في Girl Scout و Women Helping women في مدينة هيوستن. وبسعى من خلال كتاباتي ونشاطي على منصّات التواصل الاجتماعي لنشر التوعية بين الفتيات لمعرفة ذاتهم وتقديرها وزيادة ثقتهم بالنفس.



أوّل كتاب ليّا كان بعنوان «لأنّك فريدة» واللّي كتبته لكلّ بنت عايزه تعيش حياتها بالشّكل اللّي يرضيها، كتبت فيه اللّي يساعدها تعرف قيمتها الحقيقية، وإزّاي تعيش حياتها كبنت إلى أقصى حدّ، وتدرك نعمة إنّ ربنا خلقها بنت مش ولد، ويساعدها تعرف نفسها أكتر وتحبّها، وتقدّرها، وتحقّق كلّ اللّي بتتمنّاه!

المصادر والمراجع العلمية

Abeyta، A. A.، Routledge، C.، & Juhl، J. (2015). Looking back to move forward: Nostalgia as a psychological resource for promoting relationship goals and overcoming relationship challenges. Journal of Personality and Social Psychology، 109(6)، 1029-1044.

Abeyta، A. A. & Routledge، C. (2016). Fountain of youth: The impact of nostalgia on youthfulness and implications for health. Self & Identity، 15، 356-369.

Flett، G. L.; Hewitt، P. L. (2002). Perfectionism. In American Psychological Association pp. 5–31

Hewitt، P.L.، & Flett، G.L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. Journal of Social Behavior and Personality، 5، 423-438.

Hewitt، P.L.، et. al، (1991). The Multidimesional Perfectionism Scale: Reliability، Validity، and Psychpmetric properties in Psychiatric samples. In Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology 1991. Vol. 3، No. 3.464-468

Mehler، Bruce & H. Miller، Lyle & Dell Smith، Alma. (1985). Validating the Stress Audit: The relationship between hypochondriacal and hysterical personality characteristics and reported levels of stress and symptoms.

Nolen-Hoeksema، S. et al. (2008). Rethinking Rumination. In Perspect Psychol Sci. (5): 400-24.

Routledge، C.، Wildschut، T.، Sedikides، C.، & Juhl، J. (2013). Nostalgia as a resource for psychological health and well-being. Social and Personality Psychology Compass، 808 - 818.

Routledge، C. (2015). Nostalgia: A psychological resource. New York: Psychology Press.

Sander، J. B. (2008). Internalizing Disorders in Children and Adolescents. In Psychopathology: Foundations for a contemporary understanding (pp. 375-383).

Sedikides، C. et al. (2015). Nostalgia counteracts self-discontinuity and restores self-continuity. In European Journal of Social Psychology، Eur. J. Soc. Psychol. 45، 52–61.

Sedikides، C. & Wildschut T. (2018). Finding Meaning in Nostalgia. In American Psychological Association 2018، Vol. 22.

Stoeber، Joachim; Childs، Julian H. (2010). «The Assessment of Self-Oriented and Socially Prescribed Perfectionism: Subscales Make a Difference» (PDF). Journal of Personality Assessment. 92 (6): 577–585. doi:10.1080/00223891.2010.513306. PMID 20954059.

Smalley and Trent، 1999. The Two Sides of Love، Gary Smalley and John Trent، 1999، Tyndale House Publishers، Carol Stream، Illinois

فهرس المحتويات